

Activitat física per a adults

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Un estil de vida actiu en edats avançades ajuda a conservar nivells relativament alts de funcionament en tots els àmbits i sistemes. Fer de l'activitat física una part de la rutina diària té un impacte positiu en la qualitat de vida a mesura que s'envelleix. L'activitat física regular ajuda les persones grans a ser autònomes físicament perquè ajuda a mantenir i restablir, en part, la força, l'equilibri, la flexibilitat i la resistència. La pràctica regular d'activitat física disminueix el risc d'aparició de malalties cròniques i ajuda a prevenir caigudes.

L'inici de l'activitat és el mes de setembre fins a finals de juny, seguint el calendari escolar. Es fan dues sessions d'activitat física setmanal, hi ha diferents grups, dies i horaris:

Dilluns i dimecres, de 10 a 11 h, a les pistes d'atletisme

Dimarts i dijous, de 16 a 17 h, a les pistes d'atletisme

Dimarts i dijous, d'11 h a 12 h, a les pistes d'atletisme

Dilluns i dimecres, de 10 a 11 h, al pavelló del Club Bàsquet Granollers

Dimarts i dijous, de 10 a 11 h, al pavelló de Can Bassa

Dilluns i dimecres, de 10 a 11 h, al pavelló del Congost

Dilluns i dimecres, d'11 a 12 h, a les pistes d'atletisme

Dilluns i dimecres, de 16 a 17 h, a les pistes d'atletisme

Dimarts i dijous, de 9 a 10 h, a les pistes d'atletisme

Dimarts i dijous, de 10 a 11 h, a les pistes d'atletisme

Nombre d'alumnes per grup: 25

Preu de tot el curs: 20 €

Inscripcions: a partir del 22 de juny de 2020 i durant tot el curs, a les Oficines del Servei d'Esports (c. Jaume Camp i Lloreda, 1, Granollers) de 9 a 14 h o través de la seuelectronica.granollers.cat

Población

Población General - Cualquiera (Gent gran)

Persona de contacto

Jordi Romea (938426847) (jromea@granollers.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

19/09/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Joan Camp i Lloreda 1 08401 Granollers Granollers Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<http://www.granollers.cat/esports/activitat-fisica-adults>

Imagen de la Actividad

