

PS CEM La Plana: Ioga Junior

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Disciplina física, mental i jugada, on es treballa la respiració, controls posturals i meditació.

Dirigida especialment per joves amb estrès, problemes d'esquena, problemes d'insomni, hiperactivitat i cefalees.

OBJECTIUS:

Mantenir i millorar el to muscular general per retardar la fatiga de l'aparell locomotor.

Aconseguir un millor control de les tècniques de relaxació.

Controlar la posició postural.

DATES: Divendres de 19 a 20 h / Dissabtes 11:30 a 12:30 h (el cursos són un dels dos dies per setmana).

PROCÉS INSCRIPCIÓ: CEM La Plana. T. 934 80 27 18 / esplugues@duetsports.com

Presentar prescripció al CEM LA PLANA

Places limitades

PREU:19,54 €/Trimestral (més IVA)

Més informació: <https://laplana.duetsports.com/>

Población

Población Infantil (0-11 años) - Cualquiera (Població infantil 5-12 anys. Persones empadronades al municipi)

Persona de contacto

Duet Sports Esplugues (934 80 27 18) (esplugues@duetsports.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Duet Sports Esplugues

Fecha de última actualización de la actividad

28/06/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Plaza Catalunya s/n 08950 CEM La Plana Esplugues de Llobregat Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<https://laplana.duetsports.com/>