

Gimnàstica de Manteniment per a Gent Gran

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Exercicis

físics en grup, conduïts per una fisioterapeuta/educador físic. De forma general, les activitats que es realitzen estan enfocades per treballar la mobilitat articular, to muscular i treball cardiovascular. També es realitzen exercicis de coordinació i equilibri. Totes les activitats que es proposen a les sessions estan pensades per les capacitats físiques dels participants. 2 grups: Dilluns i dijous d'11 a 12h i de 12 a 13h al Pavelló Vell de Fornells de la Selva (c/ Nou, 12). De setembre a juny. Gratuït.

Cal

inscripció prèvia trucant a l'Ajuntament [972 47 61 63](tel:972476163), a Jubilus al 972 21 77 12 o bé eviant un correu a info@jubilus.cat

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Persones empadronades al municipi de Fornells de la Selva)

Persona de contacto

Sílvia Puig - coordinadora de l'activitat (628747791 - 972217712) (info@jubilus.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Fornells de la Selva i Jubilus Gerontologia

Fecha de última actualización de la actividad

30/09/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Nou 12 17458 Fornells de la Selva Girona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 04/10/2021 a 30/06/2022

Página web del proyecto

<http://www.jubilus.cat>

<http://@jubilusgrup>