

# 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. Gratuit.

### 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](mailto: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](mailto:info@jubilus.cat))

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Fornells de la Selva i Jubilus Gerontología

## Fecha de última actualización de la actividad

30/09/2022

## Situación actual de la actividad

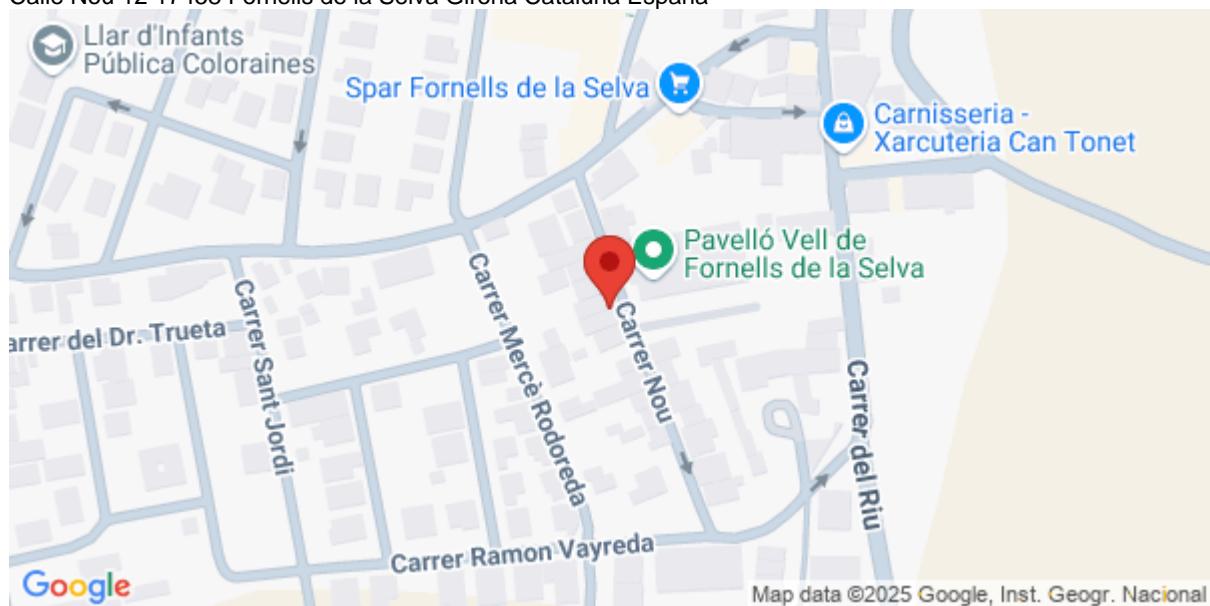
Histórica

## 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>