

Estiraments per Gent Gran (Grup A) (Dijous 9.30h)

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

En aquest taller es realitzaran una sèrie de moviments que ajuden a estirar el múscul, els lligaments i els tendons a la vegada que incideixen en una millora de la mobilitat articular. Aquests estiraments ajuden a prevenir possibles lesions musculars i articulars i col·laboren al manteniment d'una postura correcta. Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web).

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

"Centre Vil·la Urània" ("93 706 12 95") (informacio@vilaurania.net)

Entidad participante/colaboradora/promotora

"Centre Vil·la Urània"

Fecha de última actualización de la actividad

24/06/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Saragossa 29 08006 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 19/01/2023 a 23/03/2023

Página web del proyecto

<https://vil-laurania.inscripcionescc.com/MiramModular//buscador/buscador.jsp?g=1&c=49&a=4785>