

Activitat física per a la gent gran

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Es un programa d'activitat física pensat per cobrir les necessitats del col·lectiu de més de 65 anys. Es una activitat continuada (10 mesos) amb una freqüència de 2 cops per setmana amb la finalitat d'aconseguir un envelliment actiu i millorar la qualitat de vida.

objectius:

- .millorar manteniment de la condició física
- .millora de l'equilibri psicològic
- .millora de les relacions amb l'entorn.

Mitjans d'actuació

- .Exercicis gimnàstics
 - exercicis utilitaris
 - formes jugades
 - activitats rítmiques
 - danses
 - treballs d'expressió
 - relaxació
 - massatges
-

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

sara Martin Roviralta (938462054) (saramr@cardedeu.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

06/09/2023

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Avenida C/ JAUME CAPMAJOR 30 08440 CA Cardedeu Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<http://WWW.CARDEDEU.CAT>