

# 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>