

Taller de gimnàstica

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Per tal de mantenir la forma física i envellir amb salut, a partir del 12 de setembre, s'inicien els tallers de gimnàstica adaptada a la gent gran. L'objectiu és exercitar el cos, mantenir i, alhora, millorar les capacitats físiques. Durant les sessions es treballarà la mobilitat, la força, la flexibilitat, la coordinació, l'equilibri i la respiració.

Cada dimarts de 16:00h a 17:00h a la sala del centre cívic, 10 sessions, amb en Jose lluis

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Ajuntament de pedret i marzà (972 53 05 50) (sruiz@alberasalut.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Consell comarcal de l'alt empordà

Fecha de última actualización de la actividad

15/02/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle del Mar 2 17493 Pedret i Marzà Girona Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 12/09/2023 a 14/11/2023

Imagen de la Actividad



TALLER DE GIMNÀSTICA

10 sessions

*Amb en
José Luis*

De 16h a 17h

Cada dimarts

Del 12 de setembre al 14 de novembre

● **Sala Centre Cívic**

ORGANITZA:



Ajuntament de
Pedret i Marzà
3 de 4



CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ
Benestar Social

