

# 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

15/11/2023

---

## Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

---

## 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

