

Activitat física per a gent gran

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Descripció:

La finalitat d'aquest curs, es fer arribar la pràctica d'activitat física i l'esport a aquest col·lectiu, tenint en compte els beneficis que es poden obtenir per millorar la qualitat de vida de les persones que hi participen.

Objectius generals:

1. Desenvolupar les relacions socials
2. Millorar l'autoconfiança i la valoració d'un mateix
3. Desenvolupar les habilitats motrius bàsiques i les capacitats coordinatives
4. Fomentar l'esport i el joc com a activitat per millorar la qualitat de vida i la salut de les persones.
5. Oferir una alternativa interessant i motivant, per a l'ocupació del temps lliure.

Requisits generals:

Ser major de 65 anys o pensionista

Dades generals:

Inici del curs: Dilluns 18 de setembre

A Sant Celoni: Dilluns i dimecres o dimarts i dijous de 9 a 10h. i 10 a 11h. en el Pavelló Municipal d'Esports 11 de setembre.

A la Batllòria: Dilluns i dimecres o dimarts i dijous de 11'15 a 12'15h. a la Unió Batllorienca.

Preu: 10 € / trimestre

Per més informació i inscripcions:

Àmbit d'esports – Rectoria
Vella

C/ Passeig de la Rectoria
Vella, -

Tel: 93.864.12.13

a/e: esports@santceloni.cat

DATA ACTUALITZACIÓ: 8/11/24

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Carles Salgado (938641213) (esports@santceloni.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

10/03/2025

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Avenida Catalunya 15 08470 Sant Celoni Barcelona Cataluña España

Calle Breda 2 08476 La Batllòria Sant Celoni Barcelona Cataluña España

