

ESTIRAMENTS PER A LA GENT GRAN

Red adscrita  CAT

Temas

Personas mayores, Actividad física.

Descripción

En aquest taller es busca millorar la mobilitat i l'enfortiment corporal dels participants, reduir la rigidesa muscular i el dolor associat a això. La sessió s'inicia amb un escalfament articular, seguit d'estiraments dels més suaus als més profunds, tenint en compte la possibilitat corporal de cadascú, per acabar fent una relaxació conscient. El dia 8 de març no hi haurà classe. A càrrec de l'Associació Esportiva de Sarrià Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web).

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Centre Cívic Vil·la Florida (93 254 62 65) (ccvilaflorida@qsl.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívic Vil·la Florida

Fecha de última actualización de la actividad

16/06/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Muntaner 544 08022 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 10/01/2024 a 15/03/2024

Página web del proyecto

<https://vflorida.inscripcionescc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=50&a=3519>