

Gimnàstica de manteniment

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

El moviment és positiu i beneficiós a totes les edats, sempre respectant el cos i apropiat a cada etapa de la nostra vida. Millora l'estat físic, també l'estat emocional i social. Aquest mètode és de baix impacte, els objectius és mantenir una constitució flexible, potent i àgil. Tonificar i dotar el cos de major fermesa. Millorar la capacitat respiratòria i la resistència física. Aconseguir una educació postural correcta. Els destinataris d'aquesta son les persones jubilades que vulguin mantenir el seu cos actiu.

Población

Mayores de 65 años - Mujeres ()

Persona de contacto

El Trull - 615 713 977 (Anna - Sònia) (972 655 707) (eltrullvilamalla@sumaracciosocial.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

20/02/2025

Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

Gratuita

Sí

Localización

Calle Pirineus 2 17469 Vilamallà Girona Catalunya España

