

# PEM GUIERA Estiraments

Red adscrita  CAT

---

## Temas

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

---

## Descripción

Sessió dirigida a millorar la flexibilitat i mobilitat articular mitjançant exercicis variats d'execució senzilla. Sessió de 30 minuts

Dimecres 17:00 a 17:30

---

## Población

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

---

## Persona de contacto

Personal d'atenció al client (935863636) (pemguiera@lloggestio.cat)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

PEM Guiera

---

## Fecha de última actualización de la actividad

22/03/2025

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

NS/NC

---

## Localización

Avenida Guiera 6-8 08290 Cerdanyola del Vallès Barcelona Catalunya España



## Página web del proyecto

<https://guiera.cerdanyola.cat/>

<https://www.facebook.com/guiera>