

EXERCICIS SÒL PÈLVIC

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Apte per a totes les dones de totes les edats!! On farem un treball de consciència perineal, control de faixa abdominal, treball d'enfortiment de sòl pelvià, amb l'objectiu de prevenir i millorar tots els problemes que es deriven del poc control i la feblesa d'aquesta musculatura. Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web).

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Centre Cívic Cotxeres de Sants / Casinet d'Hostafrancs (932 918 701) (cotxeres-casinet@secretariat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívic Cotxeres de Sants / Casinet d'Hostafrancs

Fecha de última actualización de la actividad

13/09/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Sants 79-83 08014 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 10/04/2024 a 12/06/2024

Página web del proyecto

<https://cotxerescasinet.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=34&a=11616>