

# ESTIRAMENTS

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Juventud, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

---

## Descripción

Una hora d'exercicis específics d'estiraments i mobilitat articular per tal d'ajudar els músculs i les articulacions a mantenir-se actius el major temps possible i prevenir possibles problemes articulars i ossis. A càrrec de Teresa Fernández, ballarina i instructora de condicionament físic. Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web).

---

## Población

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

---

## Persona de contacto

Centre Cívic Sarrià (93 256 27 20) (ccsarria@qsl.cat)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívic Sarrià

---

## Fecha de última actualización de la actividad

08/09/2024

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

NS/NC

---

## Localización

Calle Eduardo Conde 22-42 08034 Barcelona Barcelona Cataluña España



## Fecha de la Actividad

De 05/04/2024 a 07/06/2024

## Página web del proyecto

<https://sarria.inscripcionescc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=36&a=2927>