

Salut del sol pelvià i mindfulness

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

A partir de diferents exercicis treballarem la faixa abdominal i el sòl pelvià. La classe es dividirà en tres parts: exercicis de Kegel, hipopressius i per finalitzar mindfulness i relaxació. Cal portar màrrega i tovallola *Impartit per Gladys Echeverri 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 Sant Martí (93 256 57 60) (informacio@ccsantmarti.net)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívic Sant Martí

Fecha de última actualización de la actividad

23/04/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Selva de Mar 215 08020 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 08/04/2024 a 10/06/2024

Página web del proyecto

<https://santmarti.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=17&a=1987>