

# Passejades "xino-xano"

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

---

## Descripción

Caminar és una pràctica esportiva aeròbica, saludable i apta per a tots els públics.

Aquest taller inclou una passejada pel barri, una sèrie d'exercicis d'estiraments i informació teòrica sobre els beneficis que té per a la salut física i mental fer exercici amb regularitat. Mitjançant aquesta activitat es fomenten les relacions socials i es combat la solitud no volguda.

Està recomanat per a persones a partir de 65 anys que vulguin fer una mica d'exercici per millorar la salut. No hi ha límit d'edat.

L'activitat es realitza tots els dimarts des del Centre cívic Vil·la Florida i els divendres des de l'entrada de l'edifici Pedraforca (Parc Sanitari Pere Virgili) de 10:00 - 11:30 h.

---

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Usuaris que pertanyen al territori de Vallcarca-Sant Gervasi.)

---

## Persona de contacto

Laura Jolis (667769698) (ljolis@ebavallcarca.cat)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

CAP Vallcarca-Sant Gervasi-Taula de Dinamització Comunitària del Coll-Vallcarca-Servais Socials del territori.

---

## Fecha de última actualización de la actividad

03/04/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Avenida Vallcarca 169 08023 Gràcia CAP Vallcarca-Sant Gervasi Barcelona Barcelona Catalunya España

Calle Muntaner 544 08022 BARCELONA C.C Vila Florida Barcelona Barcelona Cataluña España



## Imagen de la Actividad

# Passejades "Xino-Xano"



Tots els divendres, excepte festius o vacances



De 10 a 12h



Àrea de màquines a l'aire lliure del Parc Sanitari  
Pere Virgili.

**GRUP OBERT, NO ES REQUEREIX INSCRIPCIÓ PRÈVIA**



COMUNITÀRIA  
Atenció Primària  
Valcarlos - Sant Gervasi



Districte  
de Gràcia

Ajuntament de  
Barcelona

