

Ioga Suau 1

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

El ioga és una activitat física que, practicada de forma regular, és molt recomanable pels seus beneficis, tant físics, psicològics com socials. La seva pràctica regular augmenta la flexibilitat, millora l'equilibri, manté la massa muscular, millora la respiració, redueix l'estrès i millora l'estat d'ànim, ajuda a la concentració. *Persones de 60 anys o més residents a la ciutat de Barcelona i les seves parelles encara que no compleixin el requisit de l'edat. *Persones de 55 anys o més, prejubilades o en procés de prejubilació, residents a la ciutat de Barcelona, i les seves parelles encara que no compleixin el requisit d'edat.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Casal de Gent Gran Casa Nostra (933538229) (infocasanostra@esport3.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Casal de Gent Gran Casa Nostra

Fecha de última actualización de la actividad

10/01/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Maladeta 38-40 08016 Barcelona Barcelona Cataluña España

