

Gimnàstica correctiva

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

La gimnàstica correctora és una activitat física destinada a prevenir i corregir alteracions posturals i problemes musculoesquelètics. Es basa en exercicis específics que ajuden a millorar l'alineació corporal, l'equilibri muscular i la flexibilitat.

Aquesta pràctica és especialment útil per a persones amb mals hàbits posturals, desviacions de la columna (com escoliosi o cifosi) o dolors derivats de tensions musculars. Sovint s'utilitza en fisioteràpia i rehabilitació, però també es recomana per a la prevenció de problemes futurs.

Els exercicis poden incloure estiraments, reforç muscular, tècniques de respiració i treball de consciència corporal, adaptant-se a les necessitats de cada persona.

Dimarts i Dijous de 10.30 a 11:30

Preu Soci: 15,50€

Preu No Soci: 46,50

10 Bonus Soci: 21,00€

10 Bonus No soci: 62,00€

Población

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

Persona de contacto

Eva (937341011) (administracio@casalfamiliar.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

casal familiar de viladecavalls

Fecha de última actualización de la actividad

20/02/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Antoni Soler i Hospital 2 08232 Viladecavalls Barcelona Cataluña España



Imagen de la Actividad

