

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

El ioga és una disciplina que, a través de cercar la unió entre el cos i la ment, assoleix una millora en la qualitat de vida de qui la practica, tant en l'àmbit físic com anímic.

Vine a practicar-lo a Quart!

Enguany continuem amb la programació de diferenciada segons el nivell les persones que hi

participen: Ioga Bàsic o Ioga Avançat.

En el **Ioga Bàsic** està orientat a persones que s'inicien en aquesta disciplina i en el que aprendràs la base

per començar a practicar-la. Apte per a persones que busquen una intensitat suau de la pràctica o bé que

pateixen alguna patologia o lesió articular.

En canvi, el **Ioga Avançat**, és dirigit a persones que ja l'han practicada amb anterioritat i volen millorar-ne la

pràctica. L'exigència tècnica i la intensitat de la pràctica serà mitja-alta.

Les sessions estaran organitzades en dos quadrimestres (d'octubre 2024 a gener 2025 i de febrer 2025

a juny 2025) i es duran a terme:

IOGA BÀSIC

DIA: Dilluns, dimarts o dijous (triari 1 dia per setmana)

HORA: A triar entre

- Dilluns, de 19.00 a 20.00 hores
- Dimarts, de 18.30 a 19.30 hores
- Dijous, de 16.45 a 17.45 hores

ESPAI:

- Dilluns i dimarts, Gimnàs de l'Escola Santa Margarida
- Dijous, Local Social de Palol d'Onyar

PREU: 35 € / quadrimestre (o 60€ el curs sencer)

IOGA AVANÇAT

ESPAI: Gimnàs del Pavelló Poliesportiu de Quart

DIA: Dijous (1 dia per setmana)

HORA: de 18.30 a 19.30 hores

PREU: 35 € / quadrimestre (o 60€ el curs sencer)

Els participants hauran de dur el material necessari per al desenvolupament de l'activitat com, per exemple,

una màrfega sobre la qual es faran els exercicis.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Ajuntament de Quart (972469171) (ajuntament@quart.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Fecha de última actualización de la actividad

12/03/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Tren 60 17242 Quart Girona Cataluña España



Página web del proyecto

<https://www.quart.cat/ca/noticies/aquest-2024-vine-a-fer-ioga-a-quart.html>

Imagen de la Actividad



