

loga per adults

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

El ioga és una pràctica suau i beneficiosa per a les persones grans, ajudant a millorar la flexibilitat, l'equilibri i el benestar mental. És una activitat que es pot adaptar fàcilment a les necessitats individuals i que es pot practicar a diferents nivells d'intensitat.

10€ matricula per l'any, poden accedir a descomptes com podoleg i perruqueria entre altres activitats.

Socis 5€ i No socis 14€

Dimecres: 17:30 - 18:30

Nota: Fins el juny del 2025

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Antoni Pons (669687212 / 693053220) (casalgentgrannavas@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Casal de la Gent Gran Navàs

Fecha de última actualización de la actividad

17/04/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Avenida Passeig de Ramon Vall 75 08670 Navàs Casa Navàs Barcelona Cataluña España



Imagen de la Actividad

