

Esport per a persones grans

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Sessions d'activitat física adaptada per a persones grans, amb exercicis suaus de mobilitat, força i equilibri. Es treballa tot el cos mitjançant moviments segurs i progressius, combinant escalfament, exercicis guiats i estiraments finals. Ajuda a mantenir la forma física, prevenir caigudes i afavorir el benestar general fomentant la socialització.

Dies: Dimarts i divendres

Hora: De 10:00 a 11:00

Lloc: Casal Comarcal de la Gent Gran de la Cerdanya Puigcerdà

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Incapacitats o jubilats)

Persona de contacto

Dinamitzadora (623269314) (gentgran@cerdanya.org)

Fecha de última actualización de la actividad

20/08/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Placeta Reg 5 17520 Puigcerdà Girona Catalunya España

