

Gimnàstica JUBILUS de Manteniment

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Activitat grupal conduïda per Graduats en ciències de l'activitat física i l'esport i/o Monitors Esportius. A nivell general s'exercita la mobilitat articular, el to muscular i el treball cardiovascular. També es realitzen exercicis de coordinació i equilibri. Totes les activitats que es proposen a les sessions s'adeqüen a les capacitats físiques dels participant amb una valoració prèvia.

Gimnàstica de manteniment:

Dilluns i dijous de 17 a 18h. Sala Gran del Coro. De setembre a Juny.

Preu: 20€/ trimestre – 1 dia a la setmana

38€/trimestre – 2 dies setmana

Gimnàstica rehabilitadora:

Dimecres i divendres de 11:30 a 12:30h. Local Social del Pla de l'Horta.

Preu: 20€/ trimestre – 1 dia a la setmana

38€/trimestre – 2 dies setmana

Cal inscripció prèvia. Mitjans: trucant a a l'Oficina Municipal d'Atenció de la Gent Gran i Famílies al 972 17 14 61 a JUBILUS al 972 21 77 - 628 74 77 91 o enviant un correu a info@jubilus.cat

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Sílvia Puig (psicòleg coordinadora) de l'Oficina Municipal d'Atenció a la Gent Gran i Famílies (972 21 77 - 628 74 77 91) (info@jubilus.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

14/10/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Firal 92 17840 Sarrià de Ter Girona Cataluña España

