

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

MISSIÓ

Disposar d'un programa d'espais amb exercici físic dirigit amb sessions de 45 minuts, gratuïtes, de dilluns a divendres, i sense inscripció d'octubre a juny.

Una oferta per a totes les edats i nivells, on tothom es senti a gust i capaç d'arribar als objectius plantejats a parcs, places i jardins a menys de 5 minuts de la residència de les persones usuàries.

Espais a l'aire lliure, amb entorn verd que tinguin condicions físiques necessàries, per millorar la qualitat de l'impacte de les zones verdes.

DESCRIPCIÓ ACTIVITATS

Equilibra't: Activitats enfocades a millorar la coordinació, l'equilibri i la consciència corporal.

Allibera't: Activitats suaus, centrades en el benestar emocional, la respiració i la connexió cos-ment. Ideal per iniciar-se en el moviment i reduir l'estrès.

Activa't: Propostes dinàmiques que fomenten la resistència, la força i la vitalitat. Pensades per a mantenir-se en forma i promoure una vida activa i saludable.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Consell Esportiu del Baix Camp (977334064) (cebc@cebc.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Reus / Consell Esportiu del Baix Camp

Fecha de última actualización de la actividad

21/10/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza Avinguda de l'onze de setembre 8 43203 <https://maps.app.goo.gl/zv4dbRuzCdAm1exS6> Reus Tarragona Catalunya España

Plaza Carrer de Roger de Llúria 6 43206 <https://maps.app.goo.gl/c9Umcn7qW9RTaKRMA> Reus Tarragona Catalunya España

Plaza Plaça de la Patacada s/n 43201 <https://maps.app.goo.gl/NYcksfyyRsj58ZMB6> Reus Tarragona Catalunya España

Plaza Carrer de Ricard Artiga i Esplugas 12 43205 <https://maps.app.goo.gl/UFd2cwsRUgs4oudW9> Reus Tarragona Catalunya España

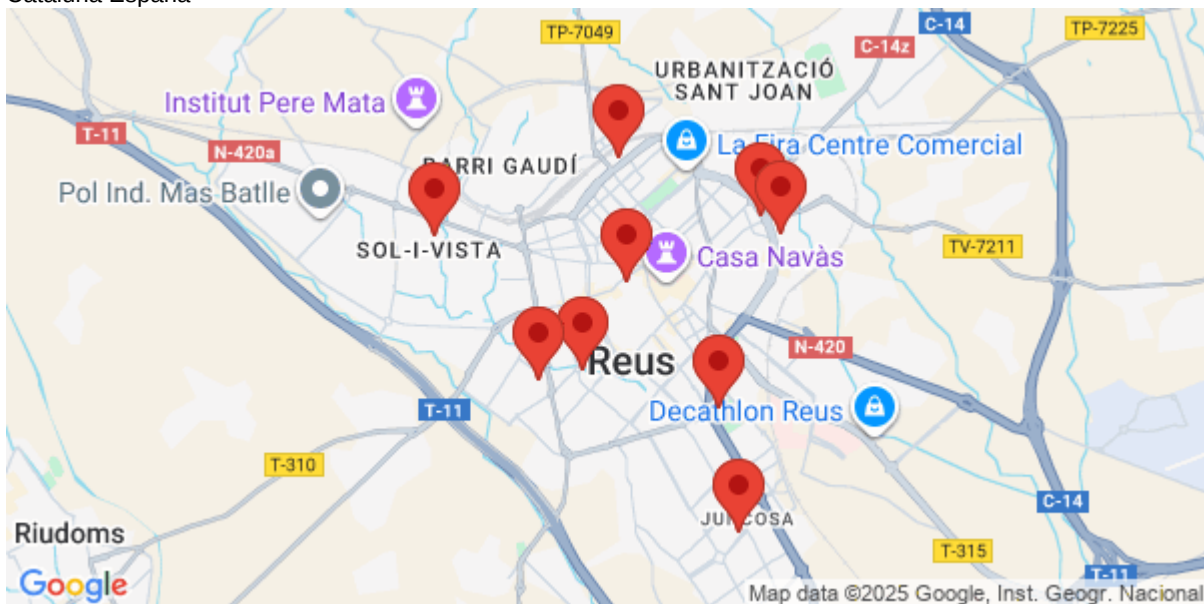
Plaza Carrer de Francesc Artiga Sardà 2 43205 <https://maps.app.goo.gl/d3aGUkXRnDVuLNeNA> Reus Tarragona Catalunya España

Plaza Av. de Marià Fortuny 56-66 43204 <https://maps.app.goo.gl/boupvyCh5E43pjKv8> Reus Tarragona Catalunya España

Plaza Av. de Marià Fortuny 55V 43204 <https://maps.app.goo.gl/SPZodkvZHhrWQ4in9> Reus Tarragona Catalunya España

Plaza Avinguda de Salou 4 43204 <https://maps.app.goo.gl/VVKv41tXGadHTQ7c7> Reus Tarragona Catalunya España

Plaza Carrer de Josep Solé i Barberà 29 43205 <https://maps.app.goo.gl/UKx4a7AxBr1PPNaJ6> Reus Tarragona Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 06/10/2025 a 19/06/2026

Página web del proyecto

<https://eos.reus.cat/reus-es-mou>

Imagen de la Actividad

 **Deus es m**
activitat física al c