

Classes de sevillanes de Santa Maria de Palautordera

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

CLASSES ELS DILLUNS DE 10:15 A 11:15. LOCAL DE LA CREU VERMELLA DE SANTA MARIA DE PALAUTORDERA. CLASSES GRATUÏTES.

APRÈN AMB NOSALTRES A BALLAR SEVILLANES.

Les classes de sevillanes no sols serveixen per a aprendre a ballar; també aporten molts beneficis físics, mentals i socials. Aquest ball tradicional d'Andalusia combina música, coordinació i expressió cultural.

Millora la condició física

Treballa cames, braços i core.

Millora la resistència cardiovascular.

Ajuda a cremar calories de manera divertida.

Estimula el cervell

Millorar la memòria.

Desenvolupar la coordinació.

Mantenir la ment activa.

Redueix l'estrès

Alliberi endorfines.

Millori l'estat d'ànim.

Sigui una forma divertida de desconnectar del dia a dia.

Afavoreix la socialització

Permeten conèixer gent nova.

Fomenten el treball en equip i la interacció.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

LOCAL CREU ROJA ALBERTO RUEDA (664475022) (CONSTI.PEREZ@HOTMAIL.COM)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociación de Sevillanas de Santa Maria de Palautordera

Fecha de última actualización de la actividad

11/03/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Passeig VITAMENIA 1 08460 CREU ROJA Santa Maria de Palautordera Barcelona Catalunya España



Imagen de la Actividad

