

Gimnàstica de manteniment

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

La gimnàstica de manteniment és una activitat física dirigida a persones de totes les edats i condicions físiques, amb exercicis suaus i adaptats.

Els objectius son:

Millorar la condició física general, mantenir la mobilitat , la força i la resistència i fomentar hàbits saludables.

Les sessions són d'una hora de durada:

Dimecres de 16 a 17 hores.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Gent Gran)

Persona de contacto

Consergeria (938795377) (cc.granollersfontverda@gencat.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

03/07/2026

Situación actual de la actividad

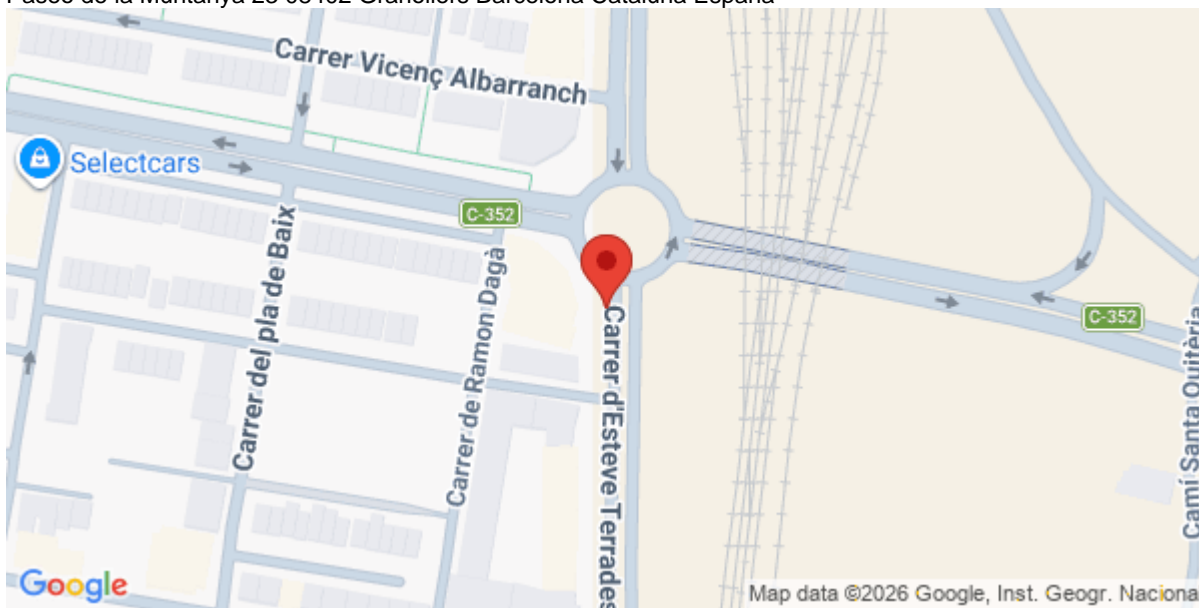
Activa

Gratuita

Sí

Localización

Paseo de la Muntanya 23 08402 Granollers Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 28/10/2026 a 09/12/2026

Página web del proyecto

<https://pgec.gencat.cat/inici>