

En Forma II

Red adscrita  CAT

Temas

Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Aquest taller es focalitza en el treball de l'estabilitat lumbopèlvica mitjançant exercicis de gimnàstica hipopressiva i de relaxació específics per a gent gran.

Sessions d'una hora , dimarts i dijous de 11.30 a 12.30 h

Inscripcions de l'1 al 14 de setembre , presencialment al casal o mitjançant el següent enllaç :

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

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Gent Gran)

Persona de contacto

Consergeria (938795377) (lesfranqueses.casal@gencat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Fundació La Caixa

Fecha de última actualización de la actividad

09/07/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Santa Eulàlia 7 08520 Franqueses del Vallès, Les Barcelona Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 20/10/2026 a 15/12/2026

Página web del proyecto

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