

Red adscrita CAT

Temas

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

Descripción

L'activitat de ioga per adults i gent gran va enfocada a millorar la flexibilitat, la respiració i el benestar físic i emocional.

Objectius:

- Afavorir la mobilitat i la postura
- Reduir l'estrès i millorar la relaxació.
- Potenciar l'equilibri i la consciència emocional.

Sessions d'una hora de durada , els dilluns de 16 a 17 h.

Inscripcions de l'1 al 14 de setembre.

Les inscripcions es poden fer de manera presencial al mateix casal o mitjançant l'enllaç que consta al camp web.

Población

Personas entre 30 y 64 años - Cualquiera (Persones adultes i gent gran)

Persona de contacto

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

Entidad participante/colaboradora/promotora

Direcció General d'Acció Comunitària i Innovació Social

Fecha de última actualización de la actividad

10/07/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

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



Fecha de la Actividad

De 19/10/2026 a 14/12/2026

Página web del proyecto

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