

Hipopressius per a gent gran

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Activitat dirigida a persones grans que vulguin millorar la seva salut postural i el benestar mitjançant exercicis hipopressius. Aquesta tècnica combina respiració i postures específiques per enfortir la musculatura profunda, especialment la zona abdominal i del sol pelvià sense exercir pressió sobre les articulacions.

Els objectius són: Millorar la postura i prevenir dolors d'esquena, enfortir la musculatura , afavorir la respiració i oxigenació i fomentar l benestar general.

Sessions d'una hora de durada , divendres de 11.20 12.20 h

Inscripcions de l'1 al 14 de setembre , de manera presencial al mateix equipament o mitjançant l'enllaç que consta al camp " web de l'activitat"

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (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 23/10/2026 a 18/12/2026

Página web del proyecto

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