Activa't

Red adscrita CAT

Temas

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

Descripción

En aquest taller s’aprèn i posa en pràctica exercicis que permeten mantenir-se actiu. També s’aprenen exercicis i rutines que els participants poden realitzar des de casa. No són activitats físiques, ni esportives. Els participants aprenen exercicis bàsics per poder mantenir una millor qualitat de vida.

Aquest taller es realitza els dies següents:

Dilluns de 11 a 12h

Dimecres de 10 a 11h

Els participants només poden escollir un dia de la setmana per apuntar-se. L’activitat és totalment gratuïta, el taller es realitza al Centre Cultural de Canovelles i forma part, del Programa Gent Gran Activa de l’Ajuntament de Canovelles.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Només es poden inscriure, persones majors de 65 anys, empadronats a Canovelles)

Persona de contacto

Coordinadora Serveis Socials (938402494) (ssocials@canovelles.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Canovelles / Nascor Formación

Fecha de última actualización de la actividad

30/09/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Industria 22 08420 Canovelles Centre Cultural Canovelles Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 15/09/2026 a 09/07/2027