Ens movem

Red adscrita CAT

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Actividad física.

Descripción

Forma part del Programa Hàbits saludables.

Públic al qual es dirigeix dones majors de 45 anys i homes majors de 50 anys que tot i no presentar factors de risc cardiovascular elevats, conviuen amb altres patologies o situacions de salut, com ara:

Havent superat un càncer.

- FIbromiàlgia.
- Dolor crònic.
- COVID persistent.
- Altres.

Durada i funcionament:

- Cal estar empadronat a Tàrrega o municipis agregats.
- Cal la derivació prèvia del metge/essa de capçalera.

Condicions d'accés:

- Calendari: d'octubre a juny coincidint amb el calendari escolar.
- Cada grup realitza dues sessions setmanals obligatòries i una sessió opcional a la piscina amb places limitades.

Preus:

- 1 trimestre sense piscina: 20 €
- 1 trimestre amb piscina: 35 €
- 3 trimestres (1 curs) sense piscina: 55 €
- 3 trimestres (1 curs) amb piscina: 95 €
-

Población

Personas entre 30 y 64 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Anna Cabrera Lorente (973502670) (salut@tarrega.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Tàrrega

Fecha de última actualización de la actividad

08/10/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Joan Brossa s/n 25300 Poliesportiu municipal Tàrrega Lleida Cataluña España



Página web del proyecto

http://www.ciutadaniatarrega.cat

Imagen de la Actividad

