Ioga

Red adscrita CAT

Temas

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

Descripción

Activitat dirigida a persones grans que forma part del programa d'activitats que organitza Bagà Gran i que té com a objectiu mantenir i millorar la mobilitat, la flexibilitat, l'equilibri i la consciència corporal. Es realitzen exercicis suaus i progressius de mobilització articular, estiraments, postures de ioga adaptades i exercicis de respiració i relaxació.

L'activitat es desenvolupa respectant el ritme i les capacitats de cada participant, afavorint una pràctica segura i accessible. També contribueix a reduir tensions musculars, millorar el benestar físic i emocional i afavorir la relaxació i la qualitat de vida, alhora que fomenta la participació social i els hàbits de vida saludables.

Horari: dilluns i dimecres, de 9.00 h a 10.00 h.
Lloc: Club de Bagà Gran.
Preu: 15 € al mes per als socis i 20 € al mes per als no socis.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Marta Pedrals (696019842) (mpedrals@ccbergueda.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Bagà Gran

Fecha de última actualización de la actividad

09/10/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Historiador Pere Tomic 1 08695 Bagà Barcelona Cataluña España



Imagen de la Actividad

10

ACTIVITATS ASSOC

CURS 2026



DILLUNS I DIMECR



9:00H A 10:00H