Gimnàstica Dolça

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. La gimnàstica dolça consisteix en la realització d'exercicis suaus i adaptats a les capacitats dels participants, amb l'objectiu de mantenir una bona condició física i afavorir l'autonomia.

Durant les sessions es treballen la mobilitat articular, la flexibilitat, la força muscular, la coordinació i l'equilibri, mitjançant exercicis progressius i accessibles. També es poden incorporar exercicis de respiració i relaxació per afavorir el benestar físic i emocional.

L'activitat contribueix a mantenir-se actiu, prevenir la rigidesa i afavorir una millor qualitat de vida, alhora que ofereix un espai de participació i relació amb altres persones.

Horari: Divendres de 12h a 13h
Lloc: Club Bagà Gran
Preu: 15€/mes socis i 20€/mes 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

GIMNÀ
DOL

ACTIVITATS ASSOC

CURS 2026



DIVENDRES



12:00H A 13:00H