

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Miha BodyTech és una activitat basada en l'entrenament amb electroestimulació muscular. Està dirigida a persones principalment majors de 16 anys. És un entrenament de 20 minuts d'intensitat vigorosa en el qual es posa especial èmfasi al treball de força. Es treballa de manera individual amb una instructora i té un cost de 30€ la sessió. Es recomana fer una sessió a la setmana, per tant, no permet assolir els mínims d'activitat física recomanats per l'OMS ni en menors de 17 anys ni en majors de 18. Es duu a terme en centre de fisioteràpia de Seròs durant tot l'any, la qual cosa permet un vincle amb altres professionals fora de l'àmbit de l'activitat física (nutrició, fisioteràpia, acupuntura, psicologia...). A més, es fa un seguiment de cada persona i s'avalua la seva evolució. És una activitat de bona qualitat.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Andrea Bieto Pons (690213646) (bieto95.a@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

19/11/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Mossèn Ferran 27 25183 Seròs Seròsalut Seròs Lleida Catalunya España

