

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

El Complex Esportiu Municipal de Sant Just Desvern és un equipament públic dedicat a la promoció de l'activitat física i els hàbits de vida saludables per a totes les edats. Disposa d'instal·lacions específiques per a l'exercici, l'entrenament, la natació i les activitats dirigides, i configura un espai on la pràctica esportiva es combina amb la socialització i la cura del benestar integral. Les activitats programades tenen un impacte directe en la salut física, i també aporten beneficis en l'àmbit mental i emocional mitjançant l'aprenentatge de tècniques, la regularitat de l'exercici i la interacció social.

S'ofereixen diferents serveis:

- Sales de fitness i força: entrenament amb equipament cardiovascular i de musculació per reforçar condició física general.
- Piscines cobertes i a l'aire lliure: sessions de natació i exercicis aquàtics que milloren capacitat respiratòria, resistència i mobilitat.
- Classes dirigides en grup: activitats com "body pump, aquagym o zumba" que combinen tonificació, coordinació i resistència.
- Espais de mobilitat i estiraments: per millorar flexibilitat i prevenir lesions.
- Classes coreografiades i estructurades: impliquen coordinació, memòria i atenció en la pràctica.
- Rutines de pràctica habituals: contribueixen a la disciplina i al manteniment d'un estat mental tranquil i enfocat.
- Pràctica

aquàtica i relaxació física: ajuden a reduir l'estrès i a promoure un estat mental més calm.

- Clases i entrenaments grupals: generen interacció social i contribució al sentiment de comunitat.
- Establiment d'objectius personals i grupals: reforça l'autoestima i el sentiment d'assoliment.
- Esdeveniments esportius integradors: alguns programes promouen la inclusió i la convivència activa.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Jose Avilés (933729273) (lbonaigua@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

05/06/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Paseo de la Muntanya 25 08960 Sant Just Desvern Barcelona Cataluña España

