

Tonificació i estiraments

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Aquests tipus de taller combina exercicis de tonificació muscular amb moviments de estirament per aconseguir una millor condició física i un equilibri corporal.

Les sessions són d'una hora de durada:

Divendres 17.05 al 18.05

Población

Población General - Cualquiera (Activitat per tothom)

Persona de contacto

Comsergeria (938795377) (cc.granollersfontverda@gencat.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

03/07/2026

Situación actual de la actividad

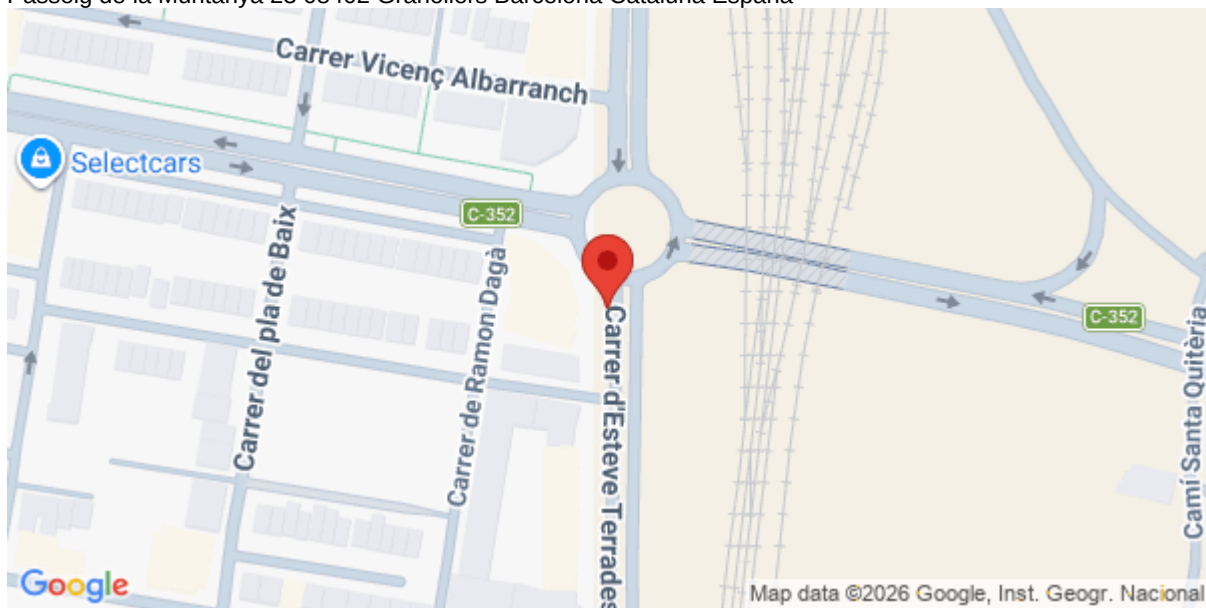
Activa

Gratuita

Sí

Localización

Passeig de la Muntanya 23 08402 Granollers Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<https://pgec.gencat.cat/inici>