

Temas

Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Sessions de Txikung per adults i gent gran centrada en exercicis suaus de respiració, moviment i energia per millorar la salut i el benestar general.

Objectius:

- Potenciar l'energia vital i la vitalitat.
- Millorar la flexibilitat, l'equilibri i la postura.
- Reduir l'estrès i afavorir la relaxació.

Les sessions són d'una hora de durada , els dilluns de 17.05 a 18.05

Inscripcions de l'1 al 14 de setembre al mateix equipament o mitjançant l'enllaç que consta al camp "web activitat"

Población

Personas entre 30 y 64 años - Mujeres (Activitat per adults i gent gran)

Persona de contacto

Consergeria (938795377) (lesfranqueses.casal@gencat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Direcció General d'Acció Comunitària i Innovació Social

Fecha de última actualización de la actividad

10/07/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Santa Eulàlia 7 08520 les Franqueses del Vallès Franqueses del Vallès, Les Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 19/10/2026 a 14/12/2026

Página web del proyecto

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