

Gimnàstica suau

Red adscrita  CAT

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

La gimnàstica suau és una activitat de baixa intensitat que inclou exercicis de mobilitat, estiraments i tonificació per millorar la salut i el benestar sense impacte excessiu.

El objectius són:

Millorar la mobilitat i la flexibilitat, reforçar la musculatura de manera suau, afavorir la relaxació i el benestar general, prevenir lesions i millorar la postura.

Sessions d'una hora de durada, els dimarts de 10 a 11 h.

Inscripcions de l'1 al 14 de setembre.

Les inscripcions es poden fer al mateix equipament o mitjançant l'enllaç que consta al camp " Web de l'activitat"

Población

Personas entre 30 y 64 años - Mujeres (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 Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 20/10/2026 a 15/12/2026

Página web del proyecto

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