

Gimnàstica exterior per a la gent gran



Es una activitat de promoció de la salut que consisteix en sessions dirigides de gimnàstica a l'aire lliure, per promoure la realització d'exercici físic entre les persones grans. Es treballen aspectes com l'equilibri, coordinació, lateralitat, força i la flexibilitat.

On es fa?

Al pati del centre de dia (SAIAR) Bonasort



Quan es fa?

Dimarts. Els dies 5, 12, 19 i 26 de juliol de 2022



Quins horaris?

De 10 a 11 del matí



Preu?

7€



Inscripcions:

Presencialment a l'Ajuntament de Prats de Lluçanès, o a través del web www.pratsdellucanes.cat/cursos/