

Gimnàstica de manteniment



L'activitat consisteix en sessions dirigides d'activitat física i psicomotricitat. Per promoure la pràctica d'exercici físic com a hàbit saludable. I amb l'objectiu de treballar la flexibilitat, equilibri, coordinació, força i respiracions.

On es fa?
A l'Espai Social de la gent gran



Quan es fa?
Del 21 de setembre al 14 de desembre del 2022



Quins horaris?
Dimecres, de 4 a 5 de la tarda



Preu?
21€/trimestre

