

Ioga per a gent gran



Adreçat a més grans de 55 anys

Moure el cos per augmentar la flexibilitat muscular i articular. Unir el cos i la ment a través d'exercicis de coordinació, respiració, relaxació i meditació guiada. Millorar la qualitat de vida a través de pràctiques suaus i relaxants per aplicar-les en el dia a dia.

Del 16 de febrer al 31 de maig de 2024

*** Un cop iniciada l'activitat el 12 de febrer de 2024, no es retornaran els diners de la inscripció.**

Organitza:

Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc:
Centre Cívic Palou

Horari:

Divendres, de 17.30 a 18.30 h

Preu:

9 € (11 sessions)

Image not found or type unknown



Formulari d'inscripció ^[1]

Classificació:

Salut i benestar

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen: https://www.granollers.cat/cursos_centres_civics/ioga-gent-gran

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions [2] <https://civic.enginydigital.cat/granollers/>