

CIRCUIT ESPORTIU.

Els espais lúdics i de salut són equipaments esportius pensats per ser utilitzats per persones de totes les edats però dissenyat especialment per a la gent gran.

Ens ajuden a mantenir, prevenir i millorar la condició física de les persones.

Què es treballa?

Treball cardiorespiratori, d'equilibri, de coordinació, de propiocepció (adaptació de la marxa a diferents terrenys), de força i estiraments musculars.

Quan?

Els dimecres* del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2023

1r torn: de 10.30 a 11.30 hores

2n torn: d'11.30 a 12.30 hores

***** Només us podeu inscriure a un torn

A on?

Jardins de Beatriu de Pinós-Milany (Rosselló, 149-153)

Inscripcions:

Per participar cal inscriure's telefònicament de 10.00 a 13.00 i de 17.00 a 19.00 hores als telèfons:

937 064 301 | 932 324 967 | 934 536 075

Requisits:

Tenir 60 anys o més i residir al Districte de l'Eixample.

Les inscripcions son gratuïtes, amb compromís d'assistència

