

## Microgimnàstica Tarda (2n Q 23-24)



Desperta i escolta el cos per aconseguir una musculatura més flexible, reduir la tensió i minimitzar el dolor a través d'una sèrie d'estiraments i petits exercicis. Un cos distès i en forma ens ajuda a relaxar la ment i ens aporta equilibri i benestar. Activitat apta per a qualsevol edat i condició física.

A càrrec de Silvina Molina

**Tarda:** dimarts, del 13 de febrer al 28 de maig de 2024, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 52,50 €(46,50 € els socis de l'AV Hostal) (15 sessions)

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

### Organitza:

AV Hostal

Lloc:  
Centre Cívic Nord

### Horari:

16.15 a 17.15 h

### Preu:

49 € (43 € els socis de l'AV Hostal) (14 sessions)

Image not found or type unknown



[Formulari d'inscripció](#) <sup>[1]</sup>

### Classificació:

Salut i benestar

[comunicacio@ajuntament.granollers.cat](mailto:comunicacio@ajuntament.granollers.cat)

---

**URL d'origen:**[https://www.granollers.cat/cursos\\_centres\\_civics/microgimn%C3%A0stica-tarda-2n-q-23-24](https://www.granollers.cat/cursos_centres_civics/microgimn%C3%A0stica-tarda-2n-q-23-24)

**Enllaços**

[1] [https://www.granollers.cat/centrescivics\\_inscripcions](https://www.granollers.cat/centrescivics_inscripcions) [2] <https://civic.enginydigital.cat/granollers/>