

Taitxí per a gent gran (2n Q 23-24)



Adreçat a més grans de 55 anys

Fer exercici físic per tal de moure i enfortir les articulacions amb la intenció d'obrir l'energia del cos. Posar èmfasi als moviments suaus acompanyats de tècniques de respiració per tal d'aportar als participants un estat de benestar físic a través de la relaxació conscient.

Dimecres, del 14 de febrer al 29 de maig de 2024, de 16.15 a 17.15 h

Preu: 9 €(14 sessions)

A càrrec d'Antoni Camps

Curs anual subjecte a disponibilitat de places

Organitza:

Espai Actiu de la Gent Gran

Lloc:
Centre Cívic Nord

Horari:

16.15 a 17.15 h

Preu:

9 € (12 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/taitx%C3%AD-gent-gran-2n-q-23-24

Enllaços

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