

Gimnàstica per a gent gran a Banyoles

BANYOLES | DDG

L'Ajuntament de Banyoles i el Consell Comarcal del Pla de l'Estany tornen a oferir gimnàstica de manteniment en el marc del programa Gent Gran Activa. Es tracta de diferents cursos adreçats a totes aquelles persones de Banyoles majors de 55 anys per ?mantenir-se en forma. Estan impartit per professionals de l'activitat ?física i s'ofereixen entre 15 i 20 places en funció del lloc de realització.

Tots els grups començaran aquesta setmana i finalitzaran la setmana del 2 de juny de 2017. El preu trimestral és de 15 euros per un dia a la setmana i 30 euros per dos dies, i el preu anual és de 45 euros per un dia a la setmana i 90 euros per dos dies.

S'ofereixen al pavelló de la Draga, al pavelló de Can Puig, al Casal de Sant Pere, al Centre Cívic Banyoles i al Casal de Mas Palau.

Les inscripcions a aquesta gimnàstica de manteniment s'han de tramitar a l'àrea de Benestar Social del Consell Comarcal del Pla de l'Estany. Ja hi ha més de 50 persones apuntades a Banyoles i les inscripcions continuen obertes. El curs anterior 2015-16 hi van participar unes 90 persones a la ciutat, la majoria dones.

El programa Gent gran activa cosisteix en un conjunt d'activitats organitzades per evitar les situacions de solitud, aïllament, immobilitat, o agreujament de problemes específics de salut.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/comarques/2016/09/14/gimnastica-gent-gran-banyoles/804045.html?utm_source=rss