



Ajuntament d'Argentona

Argentona, 25 de juny de 2012

El Taller de microgimnàstica tornarà al setembre

La setmana passada va tenir lloc la cloenda del taller de microgimnàstica del curs 2011-2012 organitzat pels serveis socials de l'Ajuntament d'Argentona i que és una de les activitats més sol·licitades i amb més participació per part del col·lectiu de la gent gran.

Les preinscripcions per al curs vinent, que s'iniciarà el 18 de setembre, es faran del 16 al 27 de juliol i la matrícula final, del 3 al 14 de setembre. Podeu adreçar-vos a la primera planta de l'Ajuntament, a l'àrea de serveis socials, de dilluns a divendres, de 9 del matí a 2 del migdia.

S'organitzaran tres grups d'aquest taller que es durà a terme els dimarts, en les franges de 9 a 10 del matí, de 10:15 a 11:15 i d'11:15 a 12:15 hores.

La microgimnàstica és un mètode de gimnàstica restauradora que, mitjançant postures d'estirament, allarga la cadena muscular posterior. Combina moviments senzills, postures precises i treball de respiració. Està indicada a qualsevol persona de totes les edats i especialment a persones que pateixen mal d'esquena, tensions, migranya, insomni, fibromiàlgia, entre d'altres.