

Carles Gutiérrez Quartet



amb Carles Gutiérrez (Guitarra), Joan Mas (Saxo), Jordi Mestres (Contrabaix) i Martí Hosta (Bateria)

cultura jove

Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura
Govern de Barcelona

DISSABTE 13 DE GENER DE 2024 -- 21:00 h

Entrada més copa de cava: 12,00 € socis - 15,00 € no socis

Carrer de Feliu i Codina, 7 i 9 - BCN - Tel. 93 427 73 27 - <http://www.lluisoshorta.ca>

marxa nòrdica



SESSIÓ INICIACIÓ
GRATUÏTA
20 DE GENER
A LES 11 HORES
LLUISOS D'HORTA

MARXA NORDICA BENEFICIS



Fes l'esport de **baix impacte** més saludable, complet, i divertit



Mobilitza el **90%** de la teva musculatura i articulacions.



Millora el teu **estat físic** i la teva salut cardiovascular i psicològica



Practica-la cada setmana, tots els **dimecres a les 7 de la tarda**



Reforca el sistema immunitari

Augmenta la sensació de benestar

Ajuda a prevenir l'osteoporòsi i millora la salut de la columna

Millora el sistema cardiovascular i metabòlic

Entrenja la musculatura i millora la postura corporal

Ajuda a prevenir l'osteoporòsi i la caiguda de la massa òssia

Disminueix el grau d'obesitat i millora la sensació de benestar

Disminueix l'ansietat i millora la salut psicològica

Previu el risc de patir diabetis

Disminueix l'impacte de les artrosi i artritis

NO T'HO PENSIS.
APUNTA T



Carrer Feliu i Codina 7-9 (tardes)

93-427-73-27 / 619-10-59-27

info@lluisoshorta.cat

www.lluisoshorta.cat