

Programa **SPES**



FUNDACIÓ
BRAFA

SI TIENES

MÁS DE 45 AÑOS

Y ESTÁS EN PARO



Programa **SPES**

Hacer ejercicio de forma regular ayuda a liberar endorfinas, que generan bienestar. Ayuda a ganar confianza, incrementar la interacción social, liberar la mente de preocupaciones y sobrellevar los problemas de forma saludable.

¿QUÉ? Fútbol 7 y Fútbol Sala + sesiones mensuales de coaching personal.

¿CUÁNDO? Martes y jueves de 10 a 12h.

PRECIO: actividad gratuita para los desempleados de más de 45 años.

¿DÓNDE? Fundació Brafa,
C/Artesanía 75, Barcelona.

CONTACTO: info@brafa.org |
933 590 116

