

Beneficios de la campaña

- Mejora de la condición física.
- Desarrollo de las cualidades físicas básicas.
- Refuerzo de la autoestima.
- Fomentamos de la participación en actividades colectivas.
- Evitaremos el sedentarismo, a pesar de padecer alguna patología que limite la movilidad (Proyecto AFA).
- Difundiremos a través del programa, un mensaje directo de hábitos saludables.
- Inculcaremos a las personas que formen parte del programa, como evitar problemas posturales, en todos los ámbitos de su vida.

MAYORES EN MOVIMIENTO

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA



Practica Deporte, practica Salud

Definición del programa

Programa dirigido a mayores, que ofrece una amplia variedad de actividades diseñadas para desarrollar las diferentes cualidades físicas básicas de las personas, teniendo en cuenta el aspecto lúdico-recreativo y las relaciones afectivo-sociales.



***Inscripciones: Centro Dulce Chacón
(Concejalía de Mayores)***

Actividades del programa

- Música y movimiento.
- Estira y relaja.
- Paseos y rutas por los parques.
- Gimnasia de Mantenimiento.
- Charlas sobre salud y actividad física.
- Trabajo en circuito.
- Semana del mayor y la actividad física.
- Jornadas de relajación dirigida.
- Jornadas acuáticas.



- Jornadas intergeneracionales.
- Bailes populares.
- Ritmos latinos.
- Juegos populares.
- Clases al aire libre.