

MAYORES EN MOVIMIENTO

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES

Desde la Concejalía de Deportes, en colaboración con la Concejalía de Mayores, ofrecemos este programa con una amplia variedad de actividades, diseñadas para desarrollar las diferentes cualidades físicas básicas, teniendo en cuenta el aspecto lúdico-recreativo y las relaciones afectivo-sociales. Además de la gimnasia de mantenimiento, tres actividades más:

- ☀ **AFA (Actividad física adaptada):** Para personas con movilidad reducida y alguna patología que no impida la realización de actividad física.
- ☀ **Toni-relax (Tonificación y relajación)**
- ☀ **Ritmo y movimiento (Sesiones con acompañamiento musical)**

PROGRAMA MAYORES EN MOVIMIENTO:

- ☀ 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

BENEFICIOS DEL PROGRAMA:

- ☀ Mejorar la condición física
- ☀ Desarrollar las cualidades físicas básicas
- ☀ Reforzar la autoestima
- ☀ Fomentar la participación en actividades colectivas
- ☀ Huir del sedentarismo
- ☀ Difundir hábitos saludables
- ☀ Corrección postural

PABELLÓN CANTUEÑA				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L/X	9:30	M/J	9:15
		10:15		10:00
		11:00		10:45
		11:45		11:30
		12:30		12:15

PABELLÓN NIDO				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L/X	9:30	M/J	9:30
		10:15		10:15
		11:00		11:00
		11:45		11:45
		12:30		12:30

DULCE CHACÓN		
TONI-RELAX	V	9:30
RITMO Y MOVIMIENTO		10:20
		11:10

JOSÉ LUÍS SAMPEDRO		
TONI-RELAX	V	9:30
AFA		10:20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L/X	9:30
		10:15
		11:00
		11:45
	M/J	9:30

**Información e inscripciones:
Centro Dulce Chacón (Concejalía de Mayores)**