

Abiertas las inscripciones para las actividades físicas dirigidas a personas mayores

11/04/2017

Este año. ¡Ponte las zapatillas!

*Este año...
Ponte las zapatillas!*

GRATUITO ACTIVIDADES FÍSICAS
DIRIGIDAS A
PERSONAS MAYORES

**ESPALDA SANA + GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO**

- ✓ Mejora el movimiento, el tono muscular y el equilibrio.
- ✓ Ayuda a prevenir o mejorar los posibles dolores y/o problemas de espalda que se puedan padecer.
- ✓ Fortalece el sistema cardiovascular (prevención de accidentes vasculares).
- ✓ Regula la tensión.
- ✓ Previene la osteoporosis.

DIRIGIDO A:

- Residentes autónomos de la Residencia Municipal de Zuera.
- Mujeres y hombres de 60 años en adelante (SIN MOVILIDAD REDUCIDA).
- Grupos de 8/10 personas máximo.



INICIO DE ACTIVIDADES: Mayo

HORARIOS: Miércoles, de 10:30 a 11:30

Gimnasio de la Residencia Municipal de Zuera

INSCRIPCIONES:

Residencia Municipal de Zuera y
Asociación 3ª edad



El próximo mes de Mayo iniciaremos el curso "Espalda sana + Gimnasia de mantenimiento", todos los miércoles de 10:30 a 11:30 de la mañana, en el Gimnasio de la Residencia Municipal de Zuera. La actividad es totalmente gratuita, está dirigida por el Terapeuta ocupacional de la Residencia Municipal.

Desde la Concejalía de Acción Social, Formación y Empleo de Zuera, invitamos a participar a los residentes autónomos de la Residencia Municipal, a hombres y mujeres mayores de 60 años sin movilidad reducida. Las inscripciones están abiertas en la Residencia Municipal y en la Asociación de la 3ª edad.

Estas actividades físicas tienen como objetivo:

- Mejorar el movimiento, el tono muscular (especialmente los músculos responsables de la postura), y el equilibrio.
- Ayudar a prevenir o mejorar los posibles dolores y/o problemas de espalda que se puedan padecer.
- Fortalecer el sistema cardiovascular (prevención de accidentes vasculares).

- Regular la tensión.
- Prevenir la osteoporosis.