



Actividades dirigidas. Espalda sana + Gimnasia de mantenimiento

15/05/2019

ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS

Gimnasio de la Residencia Municipal

¡Gratuito!

Espalda sana + Gimnasia de mantenimiento

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

Horario:
MIÉRCOLES, de 17:30 a 18:30

i Inscripciones:
Residencia Municipal de Zuera

Dirigido a:

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

Zuera
ayunzuera.com