

# PILATES

## OCTUBRE-DICIEMBRE 2020

¡A partir del 5 de octubre!

---

ABADÍA:

Miércoles a 10:30 h, Casa de la Cultura

ALDEANUEVA DEL CAMINO:

Lunes a 10:30 h, Salón Cultural

CASAS DEL MONTE:

Martes a 10:30 h, Salón Cultural

GARGANTILLA:

Jueves a 10:30 h, Casa de la Cultura

SEGURA DE TORO:

Martes a 9:05 h, Colegio

---

INSCRIPCIONES OBLIGATORIAS  
(antes del 1 de octubre)

Llamando por teléfono a cada ayuntamiento o  
a través del whatsapp: 626 51 20 32

AFORO LIMITADO SEGÚN EL MUNICIPIO

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA



# GIMNASIA

## OCTUBRE-DICIEMBRE 2020

¡A partir del 5 de octubre!

### ABADÍA:

Martes y jueves a 18:15 h, Casa de la Cultura

### ALDEANUEVA DEL CAMINO:

Martes y jueves a 17:00 h, Salón Cultural

### CASAS DEL MONTE:

Lunes y Miércoles a 17:00, Salón Cultural

### GARGANTILLA:

Lunes y miércoles a 19:45 h, Salón Cultural

### SEGURA DE TORO:

Lunes y miércoles a 18:30 h, Colegio

En la medida de lo posible se intentará  
realizar al aire libre

### INSCRIPCIONES OBLIGATORIAS

(Antes del 1 de octubre)

Llamando por teléfono a cada ayuntamiento o  
a través del whatsapp: 626 51 20 32

AFORO LIMITADO SEGÚN EL MUNICIPIO

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA



# TONIFICACIÓN CONTROL POSTURAL ONLINE OCTUBRE-DICIEMBRE 2020

¡A partir del 13 de octubre!

## Actividad en fase de pruebas

Se realizarán ejercicios de movilidad articular, fuerza, coordinación, flexibilidad, equilibrio, favoreciendo el control postural.

La conexión se realizará a través de Google Meet o de una plataforma similar

Se formarán grupos de 8 a 10 personas

Cada grupo tendrá asignado un día y una hora

La duración de la sesión será de 30 minutos

Los horarios están por confirmar en función de las actividades presenciales, la previsión es:

De lunes a jueves de 12 a 12:30 h

Lunes y miércoles de 18:30 a 19 h y de 19:10a 19:40 h

## INSCRIPCIONES OBLIGATORIAS (antes del 1 de octubre)

Llamando por teléfono a cada ayuntamiento o a través del whatsapp: 626 51 20 32

Al inscribirse es necesario elegir preferencia de horario, de mañana o de tarde.



# MARCHA CON BASTONES OCTUBRE-DICIEMBRE 2020

¡A partir del 5 de octubre!

ABADÍA: Lunes  
ALDEANUEVA DEL CAMINO: Miércoles  
CASAS DEL MONTE: Jueves  
GARGANTILLA: Pendiente cuadrar un día

El horario para todos los pueblos será  
de 9:05 a 10:05 h

El punto de encuentro variará según el recorrido, se avisará  
unos días antes del inicio de la actividad

INSCRIPCIONES OBLIGATORIAS  
(antes del 1 de octubre)

Llamando por teléfono a cada ayuntamiento o  
a través del whatsapp: 626 51 20 32

Para formar grupo son necesarias 8 personas

USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA



DINAMIZACIÓN DEPORTIVA  
DE EXTREMADURA #SOMOSDEPORTE



JUNTA DE EXTREMADURA  
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES