

GIMNASIA MANTENIMIENTO

Durante el mes de **JULIO y AGOSTO**

Los viernes de 10 a 11 de la mañana
contaremos con un monitor que
impartirá gimnasia de mantenimiento

Tendrá que salir un grupo mínimo.

Actividad **GRATUITA**

¿Qué es? Es una disciplina muy versátil ideal para
personas de la **tercera edad** o **adultos mayores** que
buscan mantener su autonomía, así como para
personas de **cualquier edad que llevan una vida
sedentaria** y desean iniciarse en el deporte de forma
segura y progresiva

Apuntarse con Rocio o Sandra



