

# LA MATILLA

## DEPORTE SOCIAL

MOVIMIENTO CONSCIENTE ES UN MÉTODO DE GIMNASIA SUAVE, BASADO EN LA PERCEPCIÓN CORPORAL PROFUNDA A TRAVÉS DE MOVIMIENTOS LENTOS Y PLACENTEROS, CON LO QUE SE CONSIGUE DISFRUTAR DE UN CUERPO CÓMODO, FLEXIBLE Y SIN MOLESTIAS QUE MEJORA EN LA CALIDAD DE VIDA DE ADULTOS Y MAYORES.

**LUGAR:** AYUNTAMIENTO  
**DÍAS:** LUNES Y MIERCOLES  
**HORA:** 18:30 A 19:30  
**COMIENZO:** LUNES 14 DE OCTUBRE

**PRECIO: 50€**

**ORGANIZA:**

*Ayuntamiento de la Matilla*