



REACTIVA Y BIENESTAR ZOED +60



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Mejora la movilidad
2. Aumenta la fuerza
3. Mejora el equilibrio
4. Reduce el riesgo de caídas
5. Favorece el bienestar mental



REHABILITACIÓN COGNITIVA

1. Mejora de la Función Cognitiva
2. Prevención del Deterioro Cognitivo
3. Mejora de la Calidad de Vida
4. Fomento de la Autoconfianza
5. Estimulación Social

SESIONES

03/12/2025	Rehabilitación cognitiva	10:30 a 11:30
05/12/2025	Acondicionamiento físico	10:30 a 12:00
17/12/2025	Rehabilitación cognitiva	10:30 a 11:30
19/12/2025	Acondicionamiento físico	10:30 a 12:00
14/01/2026	Rehabilitación cognitiva	10:30 a 11:30
16/01/2026	Acondicionamiento físico	10:30 a 12:00
28/01/2026	Rehabilitación cognitiva	10:30 a 11:30
30/01/2026	Acondicionamiento físico	10:30 a 12:00



INSCRIPCIONES



En el AYUNTAMIENTO
de SALVATIERRA