

## **PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS GRATUITAS EN SEPTIEMBRE**

### **FITNESS AL AIRE LIBRE**

Aerobic, Zumba, Tabata, Bodybalance.

Lunes, miércoles y viernes 9,05h. Plaza de los Derechos Humanos.

### **PASEOS SALUDABLES**

Ruta por el Pinar de los Cisnes de 1 hora. Intensidad media con ejercicios y estiramientos.

Lunes, miércoles y viernes 10,00h. Salida desde la Plaza de los Derechos Humanos.

### **GIMNASIA PARA MAYORES AL AIRE LIBRE**

Estiramientos, Bailes, Tablas de ejercicios, Relajación.

Lunes, miércoles y viernes 11,00h. Plaza de los Derechos Humanos.

### **FITNESS EN SALA**

Tabata Workout, Funcional Training, Body Pum, Boot Funcional, Estiramientos.

Lunes, martes y jueves 19,05h. Polideportivo Municipal.

### **FITNESS EN TERRADILLOS**

Aerobic, Zumba, Tabata, Relajación.

Martes y jueves 19,30H. En Centro Social “Leonor Ruipérez “

### **MULTIDEPORTES**

Polideportivo abierto para el juego libre con multipistas de Minibasket, Minifútbol, Badminton, Tenis de mesa, Juegos de mesa...

Lunes y miércoles de 16.00h. a 18,00h.

### **RUTAS EN BICICLETA**

Paseos en bici para tod@s por las rutas más bonitas del municipio.

Martes, jueves y viernes 16,30h. Salida desde la oficina del Ayuntamiento.

Protocolo Covid: Gel de manos, mascarilla y distancia de seguridad...

Inicio el 10 de Septiembre.



¡ PONTE EN FORMA ¡



Ayuntamiento de  
**TERRADILLOS**