

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS GRATUITAS EN JUNIO

FITNESS AL AIRE LIBRE

Aerobic, Zumba, Gimnasia, Relajación, Estiramientos

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

PASEOS SALUDABLES

Ruta por el Pinar de Los Cisnes de 1h. Intensidad media con ejercicios y estiramientos

lunes, miércoles y viernes 10,05h. Salida desde la Plaza de los Derechos Humanos

GIMNASIA PARA MAYORES AL AIRE LIBRE

Estiramientos, Bailes, Tablas de ejercicios, Relajación

lunes, miércoles y viernes 11,05h. Plaza de los Derechos Humanos

FITNESS EN SALA

Tabata Workout, Funcional Training, Body Pump, Boot Funcional, Estiramientos

lunes, martes y jueves 19h. Polideportivo Municipal

FITNESS EN TERRADILLOS

Aerobic, Zumba, Gimnasia, Relajación, Estiramientos

martes y jueves 19,15h. En el Centro Social "Leonor Ruipérez"

RUTAS EN BICICLETA

Paseos en bici para todos por las rutas más bonitas del municipio

Viernes 16,30h. Salida desde la Oficina del Ayuntamiento de El Encinar



Protocolo Covid: control de temperatura, gel de manos, mascarilla y distancia de seguridad...

Inicio el lunes 31 de mayo.

¡ PONTE EN FORMA ! AYUNTAMIENTO DE TERRADILLOS