

## **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**