



Guadalajara, a 27 de junio de 2023

CIRCULAR INFORMATIVA

Desde la Federación Provincial Alcarreña de Jubilados, Pensionistas y Tercera Edad le comunicamos que vamos a realizar, en la sede de vuestra Asociación, el Taller “**ESTIMULACIÓN FÍSICA**” a partir del mes de **JULIO**:

Día de la semana: VIERNES

Horario: 9:30 A 10:30 HORAS

Fecha comienzo taller: VIERNES 7 DE JULIO

Sesiones que se va a impartir: se van a impartir 8 sesiones.

****Por motivos de organización, estas fechas podrán verse afectadas, en cuyo caso se les notificará con la suficiente antelación.***

Los **contenidos** que se van a trabajar son:

Agilidad, reflejos, equilibrio, coordinación, resistencia, potencia y fuerza muscular, fortalecimiento y movilidad funcional, trabajo en equipo y agilidad mental, participación social, etc.

Adjuntamos el cartel con la fecha de realización.

Rogamos tengan abierto la asociación 10 minutos antes para que los profesionales puedan preparar el taller.

Para cualquier consulta, póngase en contacto con nosotros en el tfno.: 949208154.

Atentamente, les saluda.


Carmen Hombrados Dávila
Presidenta Federación