Área Fisiológica

VITALIZA: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

TALLER

EJERCICIO FÍSICO Y MOVILIDAD PARA MAYORES

¿QUÉ PRETENDEMOS CON ESTE TALLER?

Mejorar la movilidad, postura y equilibrio mediante ejercicios adaptados. Fomentar el movimiento diario para el bienestar físico y mental, enseñar técnicas de estiramiento y relajación, y ayudar a diseñar rutinas sencillas y personalizadas para practicar en casa.

¿CÓMO LO VAMOS HACER?

Se desarrollará con un enfoque práctico y adaptado, garantizando que puedan realizar los ejercicios de manera segura y efectiva:

- Ejercicios de **calentamiento y movilidad**
- Ejercicios de **fuerza para piernas y tronco**
- Ejercicios de **equilibrio**
- Ejercicios de **coordinación y ritmo en las manos**
- **Estiramientos y relajación muscular**
- Para finalizar **“JUEGO CIRCULO ACTIVO”**, utilizando la música como elemento integrador y saludable.

CONSEGUIREMOS

Introducir la práctica del ejercicio con una rutina sencilla como camino para conseguir un bienestar físico, psíquico y social.

Vídeo promocional

Clic aquí o a través de este Qr

Comunidad de Madrid