

CASAR DE CÁCERES PRIMAVERA *deportiva* 2024

PRIMAVERA SALUDABLE CON "NUESTROS MAYORES"

Programa con el objetivo de promover hábitos saludables a través de la actividad física, el ejercicio y la alimentación saludable, entre el sector de la 3ª edad de la localidad, como mejora de la calidad de vida, de la salud y cómo medio para lograr un envejecimiento más saludable.

Sesión 3ª edad Actividad física...

MARTES
23
ABRIL
10:15 horas
CIRCUITO
LA CHARCA



... al aire libre

Sesión guiada de mantenimiento físico en el medio natural con elementos como bancos, árboles, etc.
INSCRIPCIONES: Programa Gimnasia Vital y en el lugar de la actividad desde 10 minutos antes

tradicionales y populares Juegos

MARTES
30
ABRIL
11:30 horas
SALA HOGAR
PENSIONISTA



... juega a ganar salud

Juegos y torneos (Rana, bolos, herradura y otros adaptados) para promover e incentivar el ejercicio y la actividad física a través del juego entre el sector de la 3ª edad.

Inscripciones: Hogar Pensionista, 10 minutos antes.

Y Paseo Y merienda saludable

MARTES
07
MAYO
10:15 horas
POLIDEPORTIVO
CIRCUITO CHARCA Y
PARQUE DEL EJIDO



... Hábitos sanos al aire libre

Sesión grupal del programa "Gimnasia Vital" para promover hábitos saludables a través del paseo diario y una alimentación sana y variada, dirigido y adaptado al sector de la 3ª edad y charla sobre "Hábitos Alimenticios Saludables" a cargo de Cristina Jordán Ordiales (Médico Deportivo).

