



GIMNASIO SOBRE RUEDAS



Servicio de ejercicio físico para municipios rurales

Programa de ejercicio físico supervisado para personas mayores, basado en la evidencia científica y desarrollado en el propio municipio.



Gimnasio móvil con prioridad de participación a las personas mayores de 65 años, aunque podran participar otras personas de diferentes edades en caso de plazas disponibles.

Sesiones de ejercicio supervisadas por un educador físico-deportivo especializado.
Entrenamientos de 45-60 minutos.



ruta 1

**Pesquera de Duero
Esguevillas de Esgueva
Valbuena de Duero
Olivares de Duero**



ruta 2

**Cubillas de Santa Marta
Trigueros del Valle
Mucientes
Fuensaldaña**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
9:00	Pesquera de Duero	Cubillas de Santa Marta	Pesquera de Duero	Cubillas de Santa Marta
10:30	Esguevillas de Esgueva	Trigueros del Valle	Esguevillas de Esgueva	Trigueros del Valle
18:30	Valbuena de Duero	Mucientes	Valbuena de Duero	Mucientes
19:45	Olivares de Duero	Fuensaldaña	Olivares de Duero	Fuensaldaña

Objetivo del proyecto

Mejorar la salud y calidad de vida de la población mayor. Reducir el riesgo de caídas y dependencia. Promover el envejecimiento activo en el propio municipio.

SEPTIEMBRE-OCTUBRE

Inicio Lunes 14 de Septiembre

INSCRIPCIONES:

Nombre y apellidos, edad y municipio
Escribir al 666 14 95 72