

PRIMAVERA 2021

CASAR DE CÁCERES  deportiva

“EJERCICIO Y SALUD” EN EL CIRCUITO “LA CHARCA”

19, 26 ABRIL y 3 MAYO

3ª Edad: 10:00 a 11:00 h.

Adult@s + de 35 años: 19:00 a 20:00 h.



Sesiones de “Actividad Física Dirigida” a desarrollar en el entorno natural del Circuito Deportivo de la Charca y destinada al sector adulto, para concienciar sobre la importancia de la actividad física como mejora de la calidad de vida, de salud, evitar el sedentarismo y a su vez, dotar a l@s participantes de los conocimientos teórico-prácticos básicos (sesiones prácticas con monitor y sesiones en ficha para realizar de forma independiente) para autogestionar y planificar sus sesiones de actividad física.

INSCRIPCIONES

Las INSCRIPCIONES, QUE SERÁN EXCLUSIVAMENTE LOCALES, serán gratuitas y se realizarán llamando al teléfono 927290378 (Polideportivo) hasta las 22:30 del JUEVES 15 de ABRIL o hasta un máximo de 10 participantes por grupo.

MEDIDAS PREVENTIVAS ACTIVIDAD SIN PÚBLICO

Mascarilla y distancia de seguridad.
Desinfección de manos.

