



Ayuntamiento de
Castromonte

Te informamos

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Beneficios de la práctica deportiva

Tanto la calidad del hueso como la fuerza muscular, la elasticidad, el sistema inmunológico o la eficacia cardiorrespiratoria mejoran considerablemente.

El ejercicio físico disminuye el riesgo de padecer cualquier tipo de demencia en la vejez y puede reducir hasta en un 40 por ciento el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular.

Mejora la composición corporal y, con ello, ayuda a controlar la tensión.

En personas con baja resistencia aeróbica que precisan ayuda para realizar las tareas de la vida cotidiana, la práctica de un ejercicio físico mejora su consumo máximo de oxígeno y les hace ganar independencia.

Anímate y apúntate a esta actividad

Lunes y Jueves de 10:15h a 11:15h

EMPEZAMOS EL 4 DE OCTUBRE

(Este año el Ayuntamiento obsequiará con una prenda deportiva a todos los asistentes)