



Ayuntamiento de
Castromonte

Te informamos

El Ayuntamiento de Castromonte te ofrece las siguientes actividades:

1º.- YOGA SUAVE

Recomendable para personas mayores, si el grupo sale, esta actividad se realizará por la mañana

YOGA SUAVE EN SILLA



- ♦ Movimiento articular
- ♦ Equilibrio
- ♦ Coordinación
- ♦ Psicomotricidad fina
- ♦ Resistencia
- ♦ Ejercicios respiratorios
- ♦ Bienestar emocional

Una o dos clases a la semana de 60 minutos.

Te informamos en el Ayuntamiento, si te animas te puedes apuntar hasta el día 21 de septiembre. Esta actividad se realizará por las mañanas

Impartido por Gloria


Esta disciplina, que fomenta la conexión entre el cuerpo y la mente, ofrece numerosos beneficios para la salud. Desde reducción del estrés hasta una mejora en la condición física, cómo su práctica impacta positivamente en el bienestar general.



2º.- YOGA

Recomendable para personas jóvenes y de mediana edad, si el grupo sale, esta actividad se realizará por la tarde.

YOGA



- Respiración
- Flexibilidad
- Fuerza
- Coordinación
- Equilibrio
- Relajación

Impartidas por Gloria

Uno ó dos días a la semana
Clases de 60 ó 75 minutos

Te informamos en Ayuntamiento,
si te animas puedes apuntarte hasta
el día 21 de septiembre, este grupo
realizará la actividad por la tarde.

3º.- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

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.

Como en años anteriores, una hora de ejercicio dos días a la semana. Esta actividad se realizará por la mañana.



dos días a la semana, 60 minutos al día.

Te informamos en el Ayuntamiento, si te animas puedes apuntarte hasta el día 21 de septiembre.



.....A MOVERSE!