

# PROGRAMA "TU SALUD EN MARCHA"



EL AYUNTAMIENTO DE ALAMEDA DE LA SAGRA Y LA EXCMA. DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE TOLEDO VAN A INICIAR EL PROGRAMA **"TU SALUD EN MARCHA"** DEL QUE PODRÁN BENEFICIARSE **AQUELLAS PERSONAS QUE HAYAN CUMPLIDO LOS 60 AÑOS.**

EL PROGRAMA CONSISTE EN MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DEL EJERCICIO FÍSICO Y MODERADO Y ADAPTADO A LA EDAD, Y SERÁ CONTROLADO POR UN MONITOR ESPECIALIZADO.

EL PROGRAMA ES **TOTALMENTE GRATUITO** Y SERÁ IMPARTIDO EN **EN EL PABELLÓN POLIDEPORTIVO CUBIERTO "LUIS BULLIDO ARROYO"**.

EL PROGRAMA "TU SALUD EN MARCHA" TIENE SU INICIO EN FECHA 17 DE OCTUBRE DE 2.022 HASTA EL 30 DE MAYO DE 2.023.

LAS PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS, QUE ESTÉN INTERESADAS EN APUNTARSE AL PROGRAMA "TU SALUD EN MARCHA", DEBERAN INSCRIBIRSE EN LAS OFICINAS DEL AYUNTAMIENTO.

**ESTE AÑO SE OFERTAN DOS DISCIPLINAS:**

**-GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**

**-TAI CHI**

**¡ANÍMATE E INSCRIBETE EN LAS DOS DISCIPLINAS!**



ORGANIZA:



**AYUNTAMIENTO DE  
ALAMEDA DE LA SAGRA**