



Ayuntamiento de
Miraflores
de la Sierra

Concejalía
DEPORTES

**PROGRAMACIÓN
MAYORES**

ACTIVIDADES DEPORTIVAS -MAYORES- 2022 / 2023

**TODA LA INFORMACIÓN:
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
PABELLÓN JUAN CARLOS I**

**AVD. CONSTITUCIÓN, 31
28792 – MIRAFLORES DE LA SIERRA
TELEFONO: 91 844 39 75
deportes@mirafloresdelasierra.es
www.mirafloresdelasierra.es**





PROGRAMACIÓN MAYORES

ACTIVIDAD	GRUPO	EDAD	HORARIO	SALA	CUOTAS €	
					EMP.	NO EMP.
GIMNASIA DE MAYORES	G1	Mayores de 65 años	M – J 09.15 10.05	Sala Bienestar	13€	16.25€
	G1	Mayores de 65 años	L – X 10.15 11.05	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
ESCUELA DE ESPALDA	G2	Mayores de 65 años	M – J 10.15 11.05	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
	G3	Mayores de 65 años	M – J 17.00 17.50	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
EJERCICIO SALUDABLE		Mayores de 55 años	L – X 11.00 12.00	PABELLÓN Sala Gris	Consultar en la Oficina	
YOGA >65	G1	Mayores de 65 años	Lunes 17.00 17.50	Sala Bienestar	8.70€	10.80€
SENDERISMO SALUDABLE		Mayores de 55 años	Viernes Horario de Mañana en función de la ruta	Alrededores de Miraflores	Consultar en la Oficina	