



ACTIVIDADES MAYORES DE 65 AÑOS

Acceso a partir de 65 años

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

1. Gimnasia de Mayores.....	53
2. Escuela de Espalda.....	54
3. Ejercicio Saludable.....	55
4. Senderismo Saludable.....	56

* La asignación de monitores a las distintas actividades deportivas de esta temporada podrá presentar variaciones con respecto a la temporada anterior.





1. GIMNASIA DE MAYORES

La gimnasia de mantenimiento para mayores es una actividad perfecta para personas en este rango de edad que quieran mantenerse en forma. Sin hacer grandes esfuerzos y a partir de ejercicios adaptados a su estado físico. Los ejercicios para personas mayores están diseñados para conseguir los mejores resultados a partir del esfuerzo moderado. Supervisando cada movimiento del alumno y asegurando su eficacia.

Este tipo de gimnasia, que se lleva a cabo con o sin aparatos para hacer ejercicio, es ideal tanto para aquellos que siempre han practicado deporte como para los que no. Adaptando el monitor los ritmos en función de la fuerza y otras variables físicas de los alumnos.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Mayores de 65 años	M-J	09.15 - 10.05	Sala Bienestar	20€



2. ESCUELA DE ESPALDA

En este taller se enseñan habilidades, dirigidas a proteger la espalda. Dirigido a personas con o sin patología. Se realizan distintos ejercicios de fortalecimiento, recolocación y flexibilización de la columna, involucrando también, al resto del cuerpo. Todo a través de clases dinámicas, dónde se pretende conseguir una correcta higiene postural en el día a día, de las personas que acuden.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Mayores de 65 años	L-X	10.15 - 11.05	Sala Bienestar	20€
G2	Mayores de 65 años	M-J	10.15 - 11.05	Sala Bienestar	20€
G3	Mayores de 65 años	M-J	17.00 - 17.50	Sala Bienestar	20€



3. EJERCICIO SALUDABLE

La actividad de "Ejercicio saludable", engloba la mayoría de las actividades impartidas en el pabellón, así como el conocimiento del entorno de nuestro municipio y la motivación por parte de los Monitores, hacia estilos de vida saludables, tratando de trabajar la sociabilización, reducción de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, reducción de pérdida ósea, coordinación, equilibrio y memoria.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Mayores de 55 años	L-X	11.00 - 12.00	Pabellón Sala Gris	Consultar
G2	Mayores de 55 años	M-J	11.00 - 12.00	Pabellón Sala Gris	Consultar



4. SENDERISMO SALUDABLE

El senderismo (trekking si lo practicamos en la montaña) es una actividad aeróbica que beneficia a nuestro sistema circulatorio. Practicando senderismo fortalecemos nuestro corazón, algo que puede ayudarnos a prevenir posibles patologías cardíacas y a mantener nuestra presión arterial en unos valores óptimos.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Consultar	Viernes	Horario de mañana en función de la ruta	Alrededores	Consultar en la Oficina