



# 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 |