

Ejercicio físico dirigido a mayores de 40 años

A partir de los 40 años el SEDENTARISMO y el SOBREPESO son factores de riesgo para la salud.



INSCRIPCIÓN: 948 420 100 Servicio de Atención Ciudadana.

Coste: 10€ / mes

Indicar la instalación y mes elegido.

Plazas limitadas: 15 personas en cada instalación.

Programa de salud para fomentar la práctica del ejercicio físico con asesoramiento personalizado.

Se desarrollan ejercicios de flexibilidad, equilibrio, potencia muscular, hipopresivos y resistencia cardio vascular.

- Cada programa mensual consta de 6 sesiones de 1 hora.

LUNES y MIÉRCOLES

marzo: 4, 6, 11, 13, 18, 20

abril: 1, 3, 8, 10, 15, 17

mayo: 6, 8, 13, 15, 20, 22

POLIDEPORTIVOS

José M^a Iribarren

Hora: 9:30 – 10:30

Rochapea

Hora: 9:00 – 10:00

MARTES y JUEVES

marzo: 5, 7, 12, 14, 21, 26

abril: 2, 4, 9, 11, 16, 25

mayo: 7, 9, 14, 16, 21, 23

POLIDEPORTIVOS

Arrosadia

Hora: 9:00 – 10:00

Ezcaba

Hora: 9:30 – 10:30

En una de las sesiones se utilizará el circuito de gimnasia al aire libre más cercano.

CENTROS DE SALUD

San Juan

Hora: 9:00 – 10:00

CENTROS DE SALUD

Casco Antiguo

Hora: 9:00 – 10:00

Este programa se desarrolla en colaboración con los Centros de Salud.