

ACTIVITATS DE SALUT PER A LA GENT GRAN

CURS 2017-2018

GIMNÀSTICA AL PARC DE SALUT



Activitat Física a l'aire lliure on a través dels diferents aparells treballem per mantenir i millorar la força, la flexibilitat, la resistència, l'equilibri i la coordinació, afavorint d'aquesta manera una vida activa i saludable. A més, es promouen les relacions socials i es facilita l'autonomia personal en la vida diària amb la realització d'exercicis físics suaus.

Dilluns i dimecres de 9h a 10h i de 10h a 11h (fins al mes de desembre)

Dilluns i dimecres de 8.30h a 9.30, de 9.30 a 10.30 i de 10.30 a 11.30h (a partir del gener de 2018)

Parc de Salut (davant la llar d'infants Hort de Pau)

REEDUCACIÓ POSTURAL I FISIOTERÀPIA

1 hora d'exercici físic suau en grup per aconseguir una correcta postura del cos quan caminem, ens asseiem, agafem i deixem objectes, etc. També treballem tècniques de relaxació i respiració i fem un treball de prevenció, tractament i rehabilitació.

Dimarts de 9h a 11h (fins al mes de desembre). De 9h a 11h i d'11h a 13h (a partir del gener de 2018) Aula de formació Aldara, carrer Boga, 4, baixos



BENESTAR EMOCIONAL I RISOTERÀPIA

Activitat d'estimulació cognitiva i emocional dirigida per un psicòleg/a on es debaten temes de l'actualitat i es parla de situacions personals. Exercicis i jocs de risoteràpia en grup.

Dijous de 9h a 11h (fins al mes de desembre). De 9h a 11h i d'11h a 13h (a partir del gener de 2018) Aula de formació Aldara, carrer Boga, 4, baixos



US PODEU INSCRIURE A LES 3 ACTIVITATS!

Més informació a: Ajuntament d'Altafulla 977 65 00 08 mriambau@altafulla.altanet.org