

ACTIVITATS PER A LA GENT GRAN



CURS 2016-2017

**COMENCEM EL DIA
1 DE SETEMBRE!**

GIMNÀSTICA AL PARC DE SALUT



Activitat Física a l'aire lliure on a través dels diferents aparells treballarem 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 9.30h a 10.30h
Parc de Salut (davant la llar d'infants Hort de Pau)

EDUCACIÓ 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 treballarem tècniques de relaxació i respiració i fem un treball de prevenció, tractament i rehabilitació.

Dimarts de 9.30h a 11.30h
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 9.30h a 11.00h
Aula de formació Aldara, carrer Boga, 4, baixos

ACTIVITATS DIRIGIDES A: **+ DE 65 ANYS EMPADRONATS A ALTAFULLA**

SUBVENCIONA:

ORGANITZA:

Vital Activity
ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA



Ajuntament d'Altafulla

US PODEU INSCRIURE A LES 3 ACTIVITATS!

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