

PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA PER A PERSONES MAJORS



tonicolamar.com

DESTINATARIS: PERSONES MAJORS DE 60 ANYS

PROFESSORA: M^a JOSÉ TORRES PLANELLS

INSTAL·LACIÓ: SALA DE LA PISCINA DE CAN MISSES

DIES I HORARI: DILLUNS I DIMECRES, DE 11.15 A 12.15 HORES

DATA D'INICI: 20 DE MARÇ DEL 2017

INSCRIPCIÓ: PER ORDRE D'INSCRIPCIÓ A LA PISCINA DE CAN MISSES

PREU: 20,75€/MES

REQUISITS: *GANES DE PASSAR-HO BÉ I APRENDRE

***PORTAR UNES SABATILLES ESPORTIVES PER UTILITZAR NOMÉS DINS LA SALA.**

**CÓM ARRIBAR-HI? PODEU UTILITZAR LES LÍNIES D'AUTOBÚS
AMB ATURADA A LA PISCINA DE CAN MISSES L45,
I AMB ATURADA A L'HOSPITAL L35, L12A , L12B I H.**

EN LA
"FLOR DE LA VIDA",
CUIDA'T. ARA ET TOCA A TU!!!



Diseny: tonicobomar.com

PONENT: M^a JOSÉ TORRES PLANELLS

DATA: DIJOUS 16 DE MARÇ DEL 2017

HORARI: 19.00 HORES

LLOC: CAN VENTOSA

**DESTINATARI: QUALESEVOL PERSONA INTERESSADA
EN LES PERSONES MAJORS I L'EXERCICI FÍSIC
(PROFESSIONALS RELACIONATS AMB L'ACTIVITAT FÍSICA I LA SALUT).**

CONTINGUTS:

**-ARGUMENTS SOBRE LA CONVENIÈNCIA DE PRACTICAR
ACTIVITAT FÍSICA REGULAR PER MILLORAR LA NOSTRA SALUT.**

**-DESCRIPCIÓ DELS BENEFICIS DE LA PRÀCTICA
D'ACTIVITAT FÍSICA DES D'UN PUNT DE VISTA INTEGRADOR.**

**-ACTIVITATS FÍSQUES RECOMANABLES PER A LES
PERSONES MAJORS. PAUTES BASIQUES.**

**-DESCRIPCIÓ D'UN PROGRAMA ESPECÍFIC PER A LES
PERSONES MAJORS SEGONS LES SEVES NECESSITATS.**
