

ENCUENTRO DE EJERCICIO AL AIRE LIBRE PARA PERSONAS MAYORES

‘MOVERSE ES CUIDARSE’

29 DE JUNIO DE 2016

PARQUE DE EL BUEN RETIRO



Jornada que quiere promocionar de forma entretenida la realización del ejercicio físico entre mayores, como hábito de vida que mejora el bienestar físico, social y mental.



- 10:00 Llegada de los asistentes al templete y entrega de obsequio
- 10:30 Bienvenida
- 11:00 Tabla de ejercicio grupal alrededor del templete
- 11:30 Circuitos de ejercicio por el parque
- 12:00 Otras actividades: zumba, batuca, tai-chí, baile
- 13:30 Fin de la jornada

Durante la jornada los participantes que lo deseen podrán acudir a la carpa de Madrid Salud para recibir consejos de salud

