

Temas

Personas mayores, Actividad física.

Descripción

LUGARES Y HORARIOS:

- Navia (centro social "El Encuentro"): martes y jueves, 4 grupos (10:00-11:00 y 17:30-20:30).
- Puerto de Vega (polideportivo): miércoles y viernes (16:00-17:00).
- Cabanella (antiguas escuelas): martes y jueves (16:00-17:00).
- Anleo (escuelas públicas): lunes (16:00-17:00) y viernes (17:30-18:30).
- Andés (local social): miércoles (10:00-11:00) y viernes (19:00-20:00).
- Talarén (local social): lunes y miércoles (17:15-18:15).
- Piñera (antiguas escuelas): lunes y miércoles (18:30-19:30).
- Villapedre (antiguas escuelas): lunes y miércoles (20:00-21:00).

OBJETIVOS:

- Posibilitar la realización de A.F saludable a toda la población del concejo haciendo hincapié en el colectivo mayor de 50 años.
- Contribuir a una mejora de la salud y de la calidad de la población fomentando el envejecimiento activo.
- Dinamizar la oferta de servicios deportivos municipales y promocionar la A.F y el deporte.
- Dinamizar la vida social de las parroquias y revalorizar las antiguas escuelas rurales.
- Fomentar la ocupación activa del tiempo de ocio.

CONTENIDOS:

- Gimnasia suave.
- Rutinas cardiovasculares.
- Actividades rítmicas y con música: aeróbic de bajo impacto.
- Bailes y coreografías.
- Ejercicios con material variado (balones, aros o globos).
- Circuitos de fuerza y aeróbicos.
- Trabajo de tonificación: bandas elásticas, mancuernas y picas.
- Trabajo postural y cuidado de la espalda en esterilla.
- Estiramientos.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Mayores de 50)

Persona de contacto

Roberto Pérez Pastur (676548142) (perezpastur@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud de Navia / Hospital Comarcal de Jarrio, Consejo Deportivo Municipal del Ayuntamiento de NaviaConcejalía de Deportes y Asuntos Sociales

Fecha de última actualización de la actividad

24/09/2019

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Plaza Jardines de Alfonso Iglesias s/n 33710 Navia Centro Social El Encuentro Navia Asturias Asturias España



Página web del proyecto

<https://www.facebook.com/juan.v.gonzalezmendez?ref=ts&fref=ts>

Imagen de la Actividad

