

Actividades para el mes de Abril

Escuela Municipal de salud

Yoga:

En la Cámara Agraria. Lunes y miércoles de 20.30h a 22.00 h y martes y jueves de 10.00 h a 11.30 h. Precio: dos días a la semana 30 Euros, un día 20 euros. Clases sueltas 5 euros, primera clase gratis. Inscripciones e Información en el Ayto.

Zumba:

En la Cámara Agraria. Lunes y miércoles de 11.00 h a 12.00 h y martes y jueves de 18.00 h a 19.00 h. Precio: dos días a la semana 28 Euros. Clases sueltas 5 euros, Primera clase gratis. Inscripciones e información en el Ayto.

"Ticket salud": En colaboración con el Centro de Salud de A.T

Vente a hacer deporte con nosotros 15 minutos al día.(CRAD y personas dependientes) Llamar al ayuntamiento para apuntarse.

Lunes, miércoles y viernes de 11.30 a 11.45h. Ejercicios en el Parque Biosaludable del M^a Cristina

A partir de las 12.00 h Caminata saludable. Lunes, miércoles y viernes

Destinatarios: a todo el mundo que quiera caminar y no quiera hacerlo solo. Los días de lluvia se harán actividad de tonificación a cubierto. Llamar al Ayto para apuntarse.

Running:

Se pone en marcha un programa de "running" pensado para todos/as que quieran hacer deporte. Es una actividad de iniciación. A través de una serie de entrenamientos, se irá introduciendo el deporte de forma progresiva en la vida de todos los participantes. Y es que correr es una forma saludable y divertida de mantenerse en forma y relajarse al mismo tiempo. Interesados llamar al ayto para apuntarse e informarse.

Danza Moderna:

Para niños/as de 7 a 12 años. Martes de 17h a 18h. Comienzo el 14 de Abril. Antigua Cámara Agraria. Más información en el teléfono 650711991

Deporte Infantil:

En el centro de Día de menores. Miércoles 15 de Abril a las 17:30h.

Actividades deportivas

"Polideportivo Uruguay"

Aerobic: Lunes y Miércoles de 18.30 a 19.30 h

Gimnasia Rítmica: de 16.00 a 21.00h

Polideportivo de Valdepareas:

Clases de tenis: De octubre a Junio. Miércoles de 18.00 a 19.00h

Gimnasia de Mantenimiento: lunes y viernes de 18.30 a 19.30 h