

“Estremera en marcha 2020-2021”

ESTREMERERA

1.554 habs

Programa de promoción de la actividad física para población infantil y adulta del municipio. Se trata de **promover un punto encuentro activo para toda la población del municipio**, que promueva la actividad física a través de deportes de raqueta para los más jóvenes y gimnasia de mantenimiento para los más mayores.

INICIACIÓN AL TENIS.- Para tres grupos de edad diferenciados y para un máximo de 10 plazas por grupo:

- **MINITENIS.-** Para niños entre 6 y 9 años de edad. X-V 17:00-18:00h
 - **GRUPO INICIACIÓN JÓVENES.-** Para jóvenes entre 10 y 14 años. X-V 18:00-19:00h
 - **GRUPO INICIACIÓN JÓVENES/ADULTOS.-** A partir de los 15 años. X-V 19:00-20:00h
- La actividad se impartirá en el Polideportivo municipal o pabellón cubierto si las inclemencias del tiempo lo impiden.

GERONTOGIMNASIA.- Actividad que pretende mantener y mejorar el estado psico-físico de los participantes y potenciar sus capacidades. Dirigido a mayores de 55 años de edad. Duración 2 sesiones semanales de 1h de duración. L-X 10:00-11:00h y con un límite máximo de 20 personas. La actividad se impartirá en la Casa de Cultura y al aire libre por caminos y alrededores.

Se realizarán también tres sesiones formativo-informativas; una para familias de niños, otra para los adultos y una última de mayores, sobre pautas saludables de ejercicio y dieta saludable para sector o grupo.

Fechas: Octubre de 2020 a mayo de 2021.

Contacto: administracion@estremera.es

Web: <https://es-la.facebook.com/ayuntamientoestremera>

