

El Programa de intervención de ejercicio físico para la salud, que apuesta por la realización de actividades encaminadas a promocionar la práctica regular de la actividad física saludable desde octubre a junio. Las actividades que se proponen son:

**Pilates adultos.**- Actividad semanal de adultos de 2 días a la semana y 1 hora de duración en horario de tarde. Se realizará en Piñuecar dos días y en Gandullas otros dos días. Dirigido a adultos entre los 30-50 años de edad.

**A la pista!!! Multideporte infantil y juvenil.**- Actividad guiada para la adquisición de hábitos saludables en la población infantil y juvenil entre los 4 y los 14 años de edad. Divididos en 2 grupos: 4-9 y 10-14 años de edad. Sesiones de 2h durante 4 fines de semana al mes.

La previsión de un posible rebrote de la enfermedad por coronavirus en otoño, coincidiendo con la época de gripe, nos ha llevado a diseñar y programar las actividades teniendo en cuenta que, en el caso –no deseable- que volviera a ocurrir, nos permita seguir online con aquellas actividades que están programadas, tanto Pilates como Multideporte.

**Fechas:** Octubre de 2020 a junio de 2021

**Contacto:** [ayuntamiento.pinuecar.gandulla@gmail.com;](mailto:ayuntamiento.pinuecar.gandulla@gmail.com)

**Más información:** <http://www.ayuntamientopiuecargandullas.es>

