

"Punto Activo San Martín"

SAN MARTIN DE VALDEIGLESIAS

8.459 habs

Programa de intervención de ejercicio físico para la salud, organizado para personas mayores de 40 años. Se trata de un programa estándar de iniciación a la práctica de ejercicio saludable, para mayores con perfil sedentario. La actividad se imparte en sesiones de una hora, dos grupos tres días a la semana: L-X-V de 10:30-11:30 h y 11:30-12:30 h. Además de la práctica de aquagym una vez al mes. El proyecto punto activo San Martín, es un programa que sirve para promover, impulsar y colaborar en la difusión de la cultura física en colectivos de la población, especialmente entre mayores, mediante la realización y ejecución de actividades físico-deportivas adecuadas. Las actividades se realizarán bajo la supervisión de un monitor experto y se instará a los participantes a una revisión médica previa al comienzo de la actividad en coordinación con el Centro de Salud.

Fechas: Octubre de 2020 a junio de 2021.

Contacto: patronato@sanmartindevaldeiglesias.es

Más información: <http://sanmartindevaldeiglesias.es/ejercicio-y-seguimiento-nutricional-en-una-nueva-actividad-para-mejorar-la-salud> y teléfono: 91 861 09 97



V Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD





V Edición
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

