



## Área Fisiológica

VITALIZA:  
ENVEJECIMIENTO  
ACTIVO Y  
SALUDABLE

# TALLER EJERCICIO FÍSICO Y MOVILIDAD PARA MAYORES



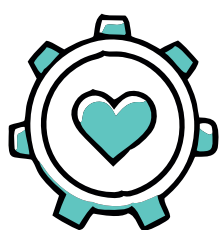
## ¿QUÉ PRETENDEMOS CON ESTE TALLER?

Mejorar la movilidad, postura y equilibrio mediante ejercicios adaptados. Fomentar el movimiento diario para el bienestar físico y mental, enseñar técnicas de estiramiento y relajación, y ayudar a diseñar rutinas sencillas y personalizadas para practicar en casa.

## ¿CÓMO LO VAMOS HACER?

Se desarrollará con un enfoque práctico y adaptado, garantizando que puedan realizar los ejercicios de manera segura y efectiva:

- + Ejercicios de **calentamiento y movilidad**
- + Ejercicios de **fuerza para piernas y tronco**
- + Ejercicios de **equilibrio**
- + Ejercicios de **coordinación y ritmo en las manos**
- + **Estiramientos y relajación muscular**
- + Para finalizar "**JUEGO CIRCULO ACTIVO**", utilizando la música como elemento integrador y saludable.



## CONSEGUIREMOS

Introducir la práctica del ejercicio con una rutina sencilla como camino para conseguir un bienestar físico, psíquico y social.

## Vídeo promocional

[Clic aquí](#) o a través de este Qr



Comunidad  
de Madrid