

Programa de Promoción de HÁBITOS SALUDABLES

depende de *ti*

**PRIORITARIAMENTE
PERSONAS DE 60
Y MÁS AÑOS**

Municipio:

SAN CRISTÓBAL DE LA CUESTA

PRIMERA SESIÓN DE GIMNASIA

Día: 17 DE AGOSTO Hora: 19:15 Lugar: SALA DE USOS MÚLTIPLES

* Para iniciar el programa será necesaria la inscripción de al menos 6 personas, la mitad de las cuales deberán ser mayores de sesenta años.

2022

- Gimnasia / Yoga / Taichí
- Uso fácil de dispositivos móviles
- Entrenamiento de la memoria
- Memoria colectiva: Paseo saludable

2023

- Gimnasia / Yoga / Taichí
- Inteligencia emocional
- Juegos de habilidades psicomotrices
- Memoria colectiva: Paseo saludable

Área de Bienestar Social. Servicio de Animación Comunitaria de los CEAS de la Diputación de Salamanca.