

# Acondicionamiento Físico



## Programa de Actividades

Es patente en nuestra sociedad la preocupación por mejorar la calidad de vida. Así mismo, es evidente que la actividad física es uno de los medios idóneos para combatir los males sociales de nuestra época: tensión, sedentarismo, stress, hábitos higiénicos negativos, activismo, obesidad, soledad, etc.

En este sentido las actividades programadas responden a unos objetivos, que tienen como finalidad la mejora de la calidad de vida en general:

- Recreación deportiva.
- Aumento de la capacidad para realizar un mayor esfuerzo físico, fundamentalmente cardiovascular.
- Aumento de la autonomía para acometer con mayor eficacia y calidad las actividades de la vida diaria.
- Mejora de la apariencia física.
- Relación social.

- ✓ **Gimnasia de Mantenimiento Nivel II**  
(aconsejable mayores de 65 años)
- ✓ **Pilates**
- ✓ **Zumbaa**
- ✓ **Tonificación**
- ✓ **GAP**
- ✓ **Abdominales Hipopresivos**
- ✓ **Chi-Kung**
- ✓ **Danza del Vientre**
- ✓ **Taichi**
- ✓ **Yoga**
- ✓ **Babminton**
- ✓ **Acondicionamiento Físico con máquinas**
- ✓ **Acondicionamiento Mix**
- ✓ **Eutonia**

Actividades puntuales comunes para todos los participantes:

- **Actividades exteriores**

Itinerarios de senderismo, Balneario, ...

Se abonará el 50% del gasto del desplazamiento por aquellas personas que quieran realizar estas actividades puntuales.

Mínimo de participantes 35

- **Excursión fin de curso**