

PRIMAVERA 9

CASAR DE CÁCERES 2019



“EJERCICIO Y SALUD” CIRCUITO DEPORTIVO “LA CHARCA”

JUEVES 9 DE MAYO

19:30 a 20:30 h.



Sesión de “Actividad Física Dirigida” a desarrollar en el entorno natural del Circuito Deportivo de la Charca y destinada al sector adulto (30-50 años aprox), para concienciar sobre la importancia de la actividad física como mejora de calidad de vida y de salud y a su vez, dotar a l@s participantes de los conocimientos teórico-prácticos básicos (sesión práctica y díptico) para autogestionar y planificar sus sesiones de actividad física.

INSCRIPCIONES: Serán GRATUITAS y se podrán realizar en el Polideportivo Municipal hasta el Martes 7 de mayo o completar plazas (25 personas por riguroso orden de inscripción).

