Primavera Deportiva 2022

Casar de Cáceres

SEMANA DE LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Programa de actividades con el objetivo de promover hábitos saludables a través de la actividad física, entre el sector adulto de la localidad, como mejora de la calidad de vida, de la salud y cómo medio para evitar el tipo de vida sedentaria.

Sesión actividad física...

LUNES 25 ABRIL
19:00 horas
SALA MÚLTIPLE GIMNASIO

... Tonificación

Sesión grupal guiada de Tonificación básico realizado en el Gimnasio. 10 PARTICIPANTES. INSCRIPCIONES: Gratuitas a través de la APP Reserva Play hasta completar plazas.

Sesión actividad física...

MARTES 26 ABRIL
19:00 horas
CIRCUITO LA CHARCA

... al aire libre

Sesión guiada de mantenimiento físico en el medio natural con elementos cómo bancos, arboles, etc. INSCRIPCIONES: Gratuitas a través de la APP Reserva Play hasta completar plazas (15 particip).

Sesión actividad física...

MIERCOLES 27 ABRIL
10:00 horas
PABELLÓN POLIDEPORTIVO

... gimnasia 3ª edad

Sesión grupal de gimnasia de recuperación muscular y movilidad articular adaptada al sector de 3ª edad. INSCRIPCIONES: Gratuitas, llamando al 927290378, hasta cubrir plazas (15 participantes).

Sesión actividad física...

MIÉRCOLES 27 ABRIL
16:30 horas
GIMNASIO MUNICIPAL

... Gimnasio

Actividad para dar a conocer y promover el uso del gimnasio como hábito de actividad física saludable. INSCRIPCIONES: Gratuitas, a través de la APP Reserva Play hasta completar plazas (12 particip).

Sesión actividad física...

JUEVES 28 ABRIL
19:00 horas
GIMNASIO MUNICIPAL

...Pilates, GAP y Streching

Sesión básica para conocer y probar diferentes tipos de actividad físicas desarrolladas en la localidad. INSCRIPCIONES: Gratuitas, a través de la APP Reserva Play hasta completar plazas (10 particip)

Sesión actividad física...

VIERNES 29 ABRIL
11:00 horas
PLAZA DEL AYUNTAMIENTO

... Promoción A.Física

Actividad de calle para acercar y promover entre l@s ciudadanos de Casar el hábito de la actividad física. INSCRIPCIONES: Gratuitas y presencial, In situ, hasta las 13:00 horas. Sin límite de participación.

DESTINATARI@S E INSCRIPCIONES

Todas las actividades, excepto la dirigida al sector de la 3ª edad (más de 65 años), van dirigidas al sector con edades comprendidas entre los 16 y los 64 años.

Todas las actividades serán de carácter gratuito y las inscripciones, excepto la Gimnasia 3ª Edad, se podrán realizar a través de la APP Reserva Play en el enlace:

https://casardecaceres.reservaplay.com/view/reserves/actividades

O si lo prefieres puedes acceder a inscripciones escaneando el siguiente código QR

Torta del Casar — Consejo Regulador Denominación de Origen Protegida
Concejalía Juventud y Deportes
CASAR DE CÁCERES
Excmo. Ayuntamiento Casar de Cáceres
Plan ACTIVA — ¡NOS MUEVE LA CULTURA!