



# PRIMAVERA 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.

### Paseo y desayuno saludable

**LUNES  
24  
ABRIL**  
09:15 horas  
POLIDEPORTIVO  
Y  
CIRCUITO CHARCA



#### ... Hábitos sanos

Sesión grupal del programa "El Ejercicio Te Cuida" para promover hábitos saludables a través del paseo diario y una alimentación sana y variada, dirigido a participantes del programa "El Ejercicio te cuida"

### Sesión actividad física...

**MARTES  
25  
ABRIL**  
19:00 horas  
CIRCUITO  
LA CHARCA



#### ... al aire libre

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

### Sesión actividad física...

**MIÉRCOLES  
26  
ABRIL**  
19:30 horas  
GINNASIO  
MUNICIPAL



#### ... Tonificación

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...

**MIÉRCOLES  
26  
ABRIL**  
20:30 horas  
GINNASIO  
MUNICIPAL



#### ... Ciclo Indoor

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.)

### Juegos saludables 3ª Edad...

**JUEVES  
27  
ABRIL**  
11:00 horas  
SALA HOGAR  
PENSIONISTA



#### ... jugar a ganar salud

Juegos y torneos (La rana, bolos, herradura, petanca, y otros adaptados) para promover e incentivar el ejercicio y la actividad física entre el sector adulto.  
INSCRIPCIONES: El jueves 27 desde 1/2 hora antes.

### Sesión actividad física...

**VIERNES  
28  
ABRIL**  
18:00 horas  
GINNASIO  
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.)

## DESTINATARI@S E INSCRIPCIONES

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

Todas las actividades serán de carácter gratuito y las inscripciones, excepto el Paseo-Desayuno Saludable y los Juegos Saludables, se podrán realizar a través de la APP Reserva Play en el enlace:

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

O si prefieres, accede a inscripciones escaneando el código QR:

