

# Robledo V En activo



## Actividades gratuitas para mayores de 60 años y jubilados.

Programa de actividades dirigidas al colectivo de mayores para la práctica de un deporte adaptado a su edad y estado físico, fomentando una vida sana.



### Pilates

El método pilates es una actividad deportiva que se basa principalmente en la tonificación de la musculatura interna con el fin de mantener el equilibrio corporal y aportar estabilidad a la columna vertebral. A su vez, corrige las posturas corporales, fortalece el tono muscular y mejora la flexibilidad y la coordinación.



### Petanca:

Este juego es muy apropiado para las personas mayores ya que no requiere un gran esfuerzo físico y sus reglas son muy sencillas. Además es un juego muy beneficioso tanto para la salud física como mental.



### Yo piscineo!

#### Aquagym:

Actividad enfocada a personas con buen estado de salud que quieran realizar una actividad deportiva más dinámica y divertida.

#### Natación terapéutica:

Actividad para personas con alguna lesión que puedan mejorar a través de este ejercicio físico en la piscina.

### Yo me mimo más

Programa de fisioterapia donde los usuarios recibirán masajes enfocados a aliviar sus dolencias. Es necesario entregar un informe médico del Centro de salud para poder participar en el mismo.



### Deporte en el parque:

**YOGA:** El yoga es una técnica que beneficia al cuerpo y a la mente, disminuye el estrés y aumenta la calidad del sueño, fortalece los músculos y los huesos y refuerza el sistema inmunológico.

**TAICHI:** Técnica muy beneficiosa para aliviar las dolencias óseas y para ejercitar la mente y así, prevenir las demencias, disminuir el estrés y la depresión.



### Jornadas de deporte en familia:

Esta práctica deportiva intergeneracional, además de los beneficios que aporta el deporte, favorecerá el desarrollo físico-emocional, la comunicación entre los miembros de la familia y el enriquecimiento personal. "Mi abuelo-a y yo"-Pádel y Yoga

## Inscripciones en el Centro de Mayores:

Teléfono 918995045 o correo electrónico:  
[centrodemayores@espaciorobledo.com](mailto:centrodemayores@espaciorobledo.com)

