



Taller de MAYORES EN FORMA (GERONTOGIMNASIA)

Iniciar, continuar o potenciar una actividad física con personas mayores o con personas de baja condición física.

La actividad física pretende ayudar a aumentar la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio, mejorando el estado de ánimo, potenciando los reflejos y recuperando la agilidad estancada o mermada.

MATERIALES A APORTAR POR EL ALUMNADO. Se precisa: Botella de agua y toalla pequeña. Se aconseja ir con ropa deportiva cómoda y calzado deportivo.

PÚBLICO DESTINATARIO: Adultos mayores