



BAILE EN SILLA. DISFRUTA SENTADO.

Es una forma segura y divertida de mantenerse activo. A través de movimientos suaves al ritmo de la música.

Actividad para personas mayores de 60 años

- ✦ Mejora tu movilidad
- ✦ Fortalece músculos y coordinación
- ✦ Disfruta de la música y el ritmo
- ✦ Comparte un momento divertido y saludable

Actividad gratuita organizada por el Centro Social



Día: LOS VIERNES DE 6.30 A 7.30 H



Lugar: EN EL GIMNASIO MAS ADRENALINA (C/ Escalinata)



Inscripciones e información:

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES. O LLAMANDO AL

Tel: 925205423



¡Muévete a tu ritmo y siéntete mejor cada día!

✦ Actividad adaptada · No se necesita experiencia
