



Del 18 al 18 de septiembre de 2017

# EJERCICIO AL AIRE LIBRE PARA MAYORES

## Información del evento

**Lugar:**

Parque Municipal Las Portadas. 9.30 a 10.30 horas.

**Inicio:**

18 de septiembre de 2017

**Finalización:**

18 de septiembre de 2017

#envejecimiento [

[https://www.facebook.com/hashtag/envejecimiento?source=feed\\_text&story\\_id=668048290059160](https://www.facebook.com/hashtag/envejecimiento?source=feed_text&story_id=668048290059160) ] #actividad [

[https://www.facebook.com/hashtag/actividad?source=feed\\_text&story\\_id=668048290059160](https://www.facebook.com/hashtag/actividad?source=feed_text&story_id=668048290059160) ]

Promocionar el envejecimiento activo y participativo es el objetivo básico del curso 'Actividad Física' que la Delegación de Mayores del Ayuntamiento de Bormujos va a poner en marcha durante el mes de septiembre.

Las clases se impartirán en el Parque Municipal Los Álamos II por un monitor profesional de educación física.

Durante la hora que dura la actividad física, los participantes caminarán dentro del parque por un circuito determinado por el monitor y realizarán movimiento de de articulaciones y estiramientos.

Las personas que quieran participar en esta actividad pueden apuntarse en el Centro de Mayores 'Dr. José Pérez Vega' de lunes a viernes.