

PROGRAMA ACTÍVATE

CIUDAD DEPORTIVA
GRAN CANARIA

MAYORES DE 50 AÑOS

EL OBJETIVO PRINCIPAL DE ESTAS ACTIVIDADES ES DIFUNDIR Y PROMOVER LOS HÁBITOS SALUDABLES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, TENIENDO EN CUENTA LAS CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES DE CADA PERSONA.

ACTIVIDADES MENSUALES

**PILATES TAI CHI NATACIÓN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
TONIFICACIÓN ESTIRAMIENTOS EJERCICIOS HIPOPRESIVOS
EVENTOS CHARLAS DE SALUD**

¿TE INTERESA?

SOLICITAR CITA PARA LA ENTREVISTA INICIAL.
ENTREVISTA INICIAL: CUESTIONARIO DE SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA.
CONFIRMACIÓN DE LA PLAZA Y GRUPO ACORDE A TUS OBJETIVOS.

**¡MEJORA TU
CONDICIÓN FÍSICA!**

Ciudad Deportiva Gran Canaria

C/Paseo Blas Cabrera físico, 3 | 35016

Tf.: 928 31 05 11

infocdgc@grancanariadeportes.com

