

Actividades físicas para mayores en la carpa de la Plaza Castelar

13/12/2023



El lugar donde se realizarán las actividades será la carpa | J.C.

Las concejalías de Deportes y Personas Mayores se han dado la mano para organizar unas actividades físico deportivas para los más mayores, que tendrán lugar en la carpa de la Plaza Castelar durante una semana, del lunes 18 al viernes 22 de diciembre en horario de 9:30 a 10:30 horas, antes de las vacaciones escolares. En concreto, las actividades consistirán en estiramientos suaves el lunes y jueves, el martes estiramientos de fortalecimiento, y el miércoles y viernes taichí.

El edil de Mayores, **David Guardiola**, y la concejala Deportes, **María Gisbert**, han presentado estas actividades destacando que son una buena forma tanto para mantenerse saludables como para socializar. Los ejercicios estarán adaptados al nivel de cada persona y serán gratuitos sin necesidad de llevar material. Asimismo, el viernes después del taichí se realizará un paseo por diferentes calles de la ciudad para ver la decoración navideña.