



AYUNTAMIENTO DE AJOFRÍN

“TU SALUD EN MARCHA”

BENEFICIOS

- Con la ejecución de ejercicio durante la tercera edad, podemos obtener multitud de beneficios, como son:
 - * Aumenta la sensación de bienestar general.
 - * Controla el peso del cuerpo.
 - * Reduce la grasa corporal y el riesgo de poder desarrollar diversas patologías como: alteraciones cardíacas e [hipertensión](#).
 - * Disminuye el [estrés](#) y el [insomnio](#).
 - * Mejora la salud física y psicológica de forma general.
 - * Ayudar a controlar el nivel de lípidos, azúcar en sangre, etcétera.



El ejercicio ayuda a mejorar la sensación de bienestar general así como la salud física y psicológica. Permite mantener un estilo de vida independiente durante más tiempo, y así realizar actividades cotidianas y diarias con plena autonomía.

“No te fijas en lo que has perdido, sino en lo que te queda por ganar”

NOTA INFORMATIVA

- Las clases de “Tu Salud en Marcha”, comenzarán el día **2 de Octubre de 2013**, a las **16:00 horas**, en el **Pabellón Polideportivo Municipal**.



- Las sesiones se llevarán a cabo siguiendo la planificación siguiente.
 - **Lunes, miércoles y jueves:**
 - **16:00 – 17:00 horas.**
- Monitora:
M^a Luisa Martín De San Pablo Sánchez De Rojas.

Concejalía Educación, Cultura y Deportes.