GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Comença el programa d'activitat física i esport per a gent gran a Figueres.

Esports | 03/10/2015 | 18:46

L'objectiu d'aquest programa és fer arribar la pràctica d'activitat física i l'esport a aquest col·lectiu, tenint en compte els beneficis que es poden obtenir per millorar la qualitat de vida de les persones que hi participen.

El proper dilluns 5 d'octubre l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Figueres posa en marxa el programa d'activitat física i esport per a gent gran.L'objectiu d'aquest programa és fer arribar la pràctica d'activitat física i l'esport a aquest col·lectiu, tenint en compte els beneficis que es poden obtenir per millorar la qualitat de vida de les persones que hi participen, desenvolupant les relacions socials, l'autoestima i confiança en un mateix, les habilitats motrius bàsiques i capacitats coordinatives i, en definitiva, esdevenir una alternativa immillorable per ocupar el temps lliure.

Escola esportiva per a gent gran

Aquesta activitat està basada en la pràctica d'esports tradicionals i organitzats en sessions adaptades a la gent gran. També es fan activitats dirigides al ritme de la música, totes encaminades a millorar la qualitat de vida en aquesta edat. El programa es realitza a les instal·lacions esportives municipals els dimarts i els dijous en dos torns, a les 9.00 i a les 10.00 h.

Per a més informació i inscripcions cal adreçar-se al Poliesportiu Municipal trucant al 972 509 339.

Programa d'activitats aquàtiques per a gent gran

Són sessions d'exercicis suaus i divertits realitzats en el medi aquàtic. Es pretén orientar i donar a conèixer les possibilitats que ofereix el medi aquàtic per millorar la salut i el benestar general i també la capacitat física i psicològica dels participants. Es realitza a la piscina municipal climatitzada els dilluns i els dimecres en dos torns, a les 7.45 i a les 8.30 h.

Per a més informació i inscripcions cal adreçar-se a la Piscina Municipal Climatitzada trucant al 972 509 001.

Autor: Joan Carreres / GN

https://gironanoticies.com/noticia/33810-comenca-el-programa-dactivitat-fisica-i-esport-per-a-gent-gran-a-figueres.htm