

## PROGRAMACIÓN MUNICIPAL DE VIDA SALUDABLE

CENTROS DE PARTICIPACIÓN ACTIVA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
C. P. A I (C/ PRIM)	GIMNASIA MANT. 9:00 H		GIMNASIA MANT. 9:00 H		GIMNASIA MANT. 9:00 H	SENDERISMO (LA HORA Y EL LUGAR DE PARTIDA SE HARÁ EN FUNCIÓN DE LA SITUACIÓN CLIMATOLÓGICA)
C. P. A II (SAN JOSÉ ARTESANO)	* AGUA GIM 13:00 H	ESPALDA SANA/ MASAJE 11:00 H	* AGUA GIM 13:00 H			
			BAILE URBANO 16:30 H - KARAOKE 17:15 H			
C. P. A. MUNICIPAL EL SALADILLO		* AGUA GIM 13:30 H		* AGUA GIM 13:30 H		
				ESPALDA SANA /MASAJE 16:30 H		
ASOC. DE MAYORES LA UNIÓN	GIMNASIA MANTENIMIENTO Y YOGA 11:00 H		GIMNASIA MANTENIMIENTO Y YOGA 11:00 H		GIMNASIA MANTENIMIENTO Y YOGA 11:00 H	
		MASAJE 16:30 H				

CENTROS DE PARTICIPACIÓN ACTIVA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
* PABELLÓN ANDRÉS MATEO		PILATES/TAICHI 9:15 H		PILATES/TAICHI 9:15 H		SENDERISMO (LA HORA Y EL LUGAR DE PARTIDA SE HARÁ EN FUNCIÓN DE LA SITUACIÓN CLIMATOLÓGICA)
	ZUMBA/AEROBIC 10:15 H		ZUMBA/AEROBIC 10:15 H		ZUMBA/AEROBIC 10:15 H	
AVV SAN ISIDRO		PILATES 10:15 H		ESPALDA SANA 10:15 H		
PABELLÓN DR. JUAN CARLOS MATEO	GIMNASIA DE MANT. / TAICHI 12:00 H	GIMNASIA DE MANT. / TAICHI 12:15 H	GIMNASIA DE MANT. / TAICHI 12:00 H	GIMNASIA DE MANT. / TAICHI 12:15 H		

\* Las actividades de **AGUA GIM** se imparten en el Polideportivo Municipal "Ciudad de Algeciras - Dr. Juan Carlos Mateo"

\* Las actividades impartidas en el Pabellón Andrés Mateo están dirigidas a los mayores inscritos en el **programa municipal de Vida Saludable**. Para inscribirse deben dirigirse a la Delegación del Mayor cita en C/Regino Martínez nº 7 11201 Algeciras (Cádiz)