

# OCIO Y SALUD

## Actividades para personas mayores



### Actividades

- Psicomotricidad para personas mayores.
- Gimnasia adaptada para reeducación y fortaleza postural (mejora su estado físico general)
- Tonificación muscular general (gimnasia)
- Ejercicios de estiramiento muscular y articular
- Mind Moves para mayores (ejercicios para mente y cuerpo).

Lugar: Casa de Cultura de Villaquejida (León)

Fecha: Martes y Jueves, de 17:00 a 18:30

Inscripciones: Ayuntamiento - Del 9 al 16 de julio

*Organiza:*



Ayuntamiento de  
**Villaquejida**

*Colabora:*



DIPUTACIÓN  
DE LEÓN  
JUVENTUD