



# LOZOYA

# INTEGRA Y ACTIVA

ACTIVIDADES, RUTAS Y TALLERES 2021/2022

## **ACTIVIDADES INFANTILES**

- DANZA ORIENTAL Y CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO: 1 hora a la semana 15€/mes

Ejercicio físico y coordinación, expresión corporal, concentración, memoria y creatividad. Trabajo en equipo, participación y compañerismo.

## **ACTIVIDADES POBLACIÓN ADULTA**

- YOGA SUAVE: 1 hora a la semana (Horario por determinar) 15€/mes

Beneficia a adultos de cualquier edad que sufran patologías tales como: dolores de espalda, alteraciones de la columna vertebral, artrosis, lesiones deportivas, hipertensión, estrés, depresión, insomnio, etc.

- TALLER HÁBITOS VIDA SALUDABLE—1 taller al mes. 2 horas. Gratuito

Se compone de 9 talleres en los que se realizarán demostraciones prácticas relacionadas con alimentación, cuidado personal y hábitos saludables.

## **ACTIVIDADES POBLACIÓN JOVEN**

- TELAS AÉREAS: M- J (Horario por determinar) 1 sesión semana:15€/mes. 2 sesiones semana:30€/mes

Con el fin de fomentar la actividad de los más jóvenes evitando el sedentarismo, es una actividad que trabaja capacidades físicas como la resistencia, equilibrio, fuerza, tonicidad y capacidad, además de desarrollar la creatividad, fomenta la confianza en uno mismo.

## **ACTIVIDADES PARA TODAS EDADES**

- MONTAÑA SIN BARRERAS: FORMACIÓN Y RUTAS JOELLETES (Sesiones por definir). 20€/sesión

Dirigido a todas las edades y/o con movilidad reducida en las que además de realizar actividad física se da a conocer el medio natural que nos rodea y contenidos para su interpretación.

- INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA: 1 día a la semana por determinar según inscripciones, precio 20€/mes
- RUTAS MARCHA NÓRDICA: 1 sábado al mes, sesión de 4h, Precio 20€ (material incluido)

Ejercicio completo apto para cualquier edad o condición física con grandes beneficios para nuestra salud física y mental. Es una actividad de bajo impacto articular, favorece el tratamiento y prevención de artrosis, aumenta el gasto calórico y economiza el trabajo del corazón además de liberar tensiones, fortalecer el sistema inmunitario y ralentizar el proceso de envejecimiento. Todo ello poniendo en valor del entorno que nos rodea.