

EL CENTRO DE MAYORES LES INFORMA SOBRE LOS **CURSOS PARA EL ÚLTIMO TRIMESTRE DE 2017,**

- Patrocinados por la *Obra Social de Fundación La Caixa-*

COMO NOVEDAD,

SE REALIZARÁN DOS NUEVOS CURSOS:

VIVIR ES DESCUBRIRME,

Comienzo: lunes 16 de octubre,

Desarrollo los lunes

¿Qué puedes aprender en este taller?:

- A cuidar de uno mismo y de los demás
- A desarrollar mejores relaciones interpersonales y familiares

ENFORMA

Comienzo: lunes 16 de octubre, desarrollo los lunes y
jueves.

Qué beneficios te puede aportar este taller?

Es un taller de ejercicio físico. Al estar orientado a mejorar la condición física de las personas mayores, se trabaja y se puede mejorar el mantenimiento e incremento de la fuerza y potencia muscular, equilibrio y la coordinación para conservar una buena forma física.

Inscripciones hasta primeros de octubre en el Centro de Mayores.