

TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

PABELLÓN DE DEPORTES OSERA

LUNES DE 19:30 A 21:00 HORAS

**Dirigido a personas
mayores de 18 años**



AGENDA:

- * LUNES 30 DE JUNIO: REFLEXOLOGÍA**
- * LUNES 7 DE JULIO: EJERCICIO FÍSICO ADECUADO A PATOLOGÍAS COMO ARTROSIS, ESCOLIOSIS, OSTEOPOROSIS, ETC...**
- * LUNES 14 DE JULIO: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**
- * LUNES 21 DE JULIO: MASAJES TERAPEÚTICOS**

PRECIO DE LAS CUATRO SESIONES: 15 €

INSCRIPCIONES EN EL AYUNTAMIENTO HASTA EL 17 DE JUNIO. PLAZAS LIMITADAS



www.manco-alfajarin.com

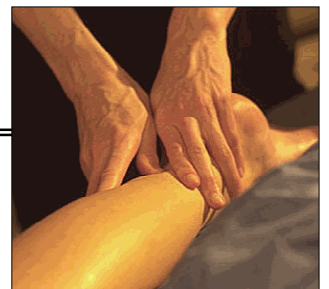
ORGANIZA:

- * SERVICIO COMARCAL DE DEPORTES "MANCOMUNIDAD RIBERA IZQUIERDA DEL EBRO"**
- * EXCMO. AYUNTAMIENTO DE OSERA DE EBRO**

TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

**PABELLÓN DE DEPORTES VILAFRANCA
MARTES DE 19:30 A 21:00 HORAS**

Dirigido a personas mayores de 18 años



AGENDA:

- * **MARTES 1 DE JULIO: REFLEXOLOGÍA**
- * **MARTES 8 DE JULIO: EJERCICIO FÍSICO ADECUADO A PATOLOGÍAS COMO ARTROSIS, ESCOLIOSIS, OSTEOPOROSIS, ETC...**
- * **MARTES 15 DE JULIO: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**
- * **MARTES 22 DE JULIO: MASAJES TERAPEÚTICOS**

PRECIO DE LAS CUATRO SESIONES: 15 €

INSCRIPCIONES EN EL AYUNTAMIENTO HASTA EL 17 DE JUNIO. PLAZAS LIMITADAS



www.manco-alfajarin.com

ORGANIZA:

- * **SERVICIO COMARCAL DE DEPORTES "MANCOMUNIDAD RIBERA IZQUIERDA DEL EBRO"**
- * **EXCMO. AYUNTAMIENTO DE VILAFRANCA DE EBRO**

DATE UN RESPIRO

**INSTALACIONES DEPORTIVAS DE NUEZ
DE 19:00 A 20:30 HORAS**

Dirigido a personas mayores de 16 años



AGENDA:

- * **JUEVES 3 DE JULIO: MASAJES**
- * **JUEVES 10 DE JULIO: SALIDA EN BTT**
- * **JUEVES 17 DE JULIO: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**
- * **JUEVES 24 DE JULIO: ORIENTACIÓN EN BTT**

**INSCRIPCIONES EL MISMO DÍA DE LA ACTIVIDAD
EN LAS PISCINAS DE NUEZ.**

LAS INSCRIPCIONES SERÁN GRATUITAS



www.manco-alfajarin.com

ORGANIZA:

- * **SERVICIO COMARCAL DE DEPORTES "MANCOMUNIDAD RIBERA IZQUIERDA DEL EBRO"**
- * **EXCMO. AYUNTAMIENTO DE NUEZ DE EBRO**



TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

**SALA POLIVALENTE (junto al pabellón)
MIERCOLES DE 19:30 A 21:00 HORAS**

Dirigido a personas mayores de 18 años



AGENDA:

- * **MIERCOLES 2 DE JULIO: REFLEXOLOGÍA**
- * **MIERCOLES 9 DE JULIO: EJERCICIO FÍSICO ADECUADO A PATOLOGÍAS COMO ARTROSIS, ESCOLIOSIS, OSTEOPOROSIS, ETC...**
- * **MIERCOLES 16 DE JULIO: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**
- * **MIERCOLES 23 DE JULIO: MASAJES TERAPEÚTICOS**

PRECIO DE LAS CUATRO SESIONES: 15 €

INSCRIPCIONES EN LAS PISCINAS HASTA EL 17 DE JUNIO. PLAZAS LIMITADAS



www.manco-alfajarin.com

ORGANIZA:

- * **SERVICIO COMARCAL DE DEPORTES "MANCOMUNIDAD RIBERA IZQUIERDA DEL EBRO"**
- * **EXCMO. AYUNTAMIENTO DE LA PUEBLA DE ALFINDÉN**

TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

PABELLÓN DE DEPORTES ALFAJARÍN
JUEVES DE 19:30 A 21:00 HORAS

Dirigido a personas mayores de 18 años



AGENDA:

- * **JUEVES 3 DE JULIO: REFLEXOLOGIA**
- * **JUEVES 10 DE JULIO: EJERCICIO FISICO
ADECUADO A PATOLOGÍAS COMO ARTROSIS,
ESCOLIOSIS, OSTEOPOROSIS, ETC...**
- * **JUEVES 17 DE JULIO: TECNICAS DE RELAJACIÓN**
- * **JUEVES 24 DE JULIO: MASAJES TERAPEUTICOS**

PRECIO DE LAS CUATRO SESIONES: 15 €

**INSCRIPCIONES EN EL SERVICIO COMARCAL DE
DEPORTES, HASTA EL 17 DE JUNIO.**

PLAZAS LIMITADAS



www.manco-alfajarin.com

ORGANIZA:

- * **SERVICIO COMARCAL DE DEPORTES "MANCOMUNIDAD RIBER A IZQUIERDA DEL EBRO"**
- * **EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALFAJARÍN**