



## Descripción

La actividad ofrece un programa de ejercicio físico en colaboración con GENUD, diseñado específicamente para personas mayores frágiles o prefrágiles, que tiene el objetivo de mejorar la condición física, capacidad funcional y reducir los niveles de fragilidad o el riesgo de padecerla, lo que repercutirá positivamente en la salud y calidad de vida de los participantes.

El programa consta de 2 sesiones semanales en las que se realizarán ejercicios dirigidos a mejorar la fuerza, equilibrio, resistencia, coordinación y movilidad articular, todo ello dentro de un ambiente agradable y divertido. La dificultad e intensidad de los ejercicios se adaptará a las características de cada persona, lo que aumentará los beneficios y la seguridad de los participantes.

Este programa está dirigido a personas mayores con movilidad reducida **previa valoración** y supervisión de un profesional de la actividad física.

## Contenidos

-  Fuerza y equilibrio
-  Resistencia cardiorrespiratoria
-  Coordinación
-  Movilidad articular
-  Flexibilidad
-  Relajación
-  Juegos

## Grupos

Días	Horario	Lugar	Profesor
M-J	Martes 9 a 10h Jueves 9:30 a 10:30h	Martes: Sala azul Jueves: Pabellón	Marcos Echevarría Polo

## Precio por cuatrimestre:

-  Precio público: 70 €
-  Tendrán un descuento de 10 euros:
  - Estudiantes Universidad de la Experiencia.
  - PDI y PTGAS +55 y jubilados Unizar.

## Duración de los cuatrimestres:

-  **Primer cuatrimestre:** del 1 de octubre de 2023 al 4 de febrero de 2024.
-  **Segundo cuatrimestre:** del 5 de febrero al 31 de mayo de 2024.