










## Descripción

La actividad ofrece un programa de ejercicio físico en colaboración con GENUUD, 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

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
A	L-J	Lunes 9:00h a 10:00h Jueves 9:30 a 10:30h	Sala azul y Pabellón	Marcos Echevarría Polo
B	L-J	Lunes 10:00h a 11:00h Jueves 10:30 a 11:30h	Sala azul y Pabellón	Marcos Echevarría Polo

## Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 <sup>er</sup> cuatrimestre	2 <sup>o</sup> cuatrimestre
<b>70€</b>	Del 29 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026