



Concello
de Oleiros

Servizos Sociais



Folla de inscrición

“OBRADOIRO DO CORPO”

Inicio:

Todos os mércores (*ver calendario no reverso*)

Lugar: **Casa da Cultura de Perillo**
Primeira planta

Hora: mércores de 10:00 a 11:30 h

11:45 a 13:15 h

Marcar cunha cruz o grupo que máis lle interese (as prazas vacantes en cada un dos grupos asignaranse por rigoroso orde de inscrición)

É UNHA ACTIVIDADE GRATUITA DIRIXIDA A MULLERES

NOME E APELIDOS	
------------------------	--

ENDEREZO	
-----------------	--

DNI		DATA NACEMENTO	
------------	--	-----------------------	--

TELEFONO	
-----------------	--

MAIL	
-------------	--

LÍMITE DE 18 PRAZAS POR GRUPO

Oleiros, de
Sinatura

de 2019



Concello
de Oleiros



¿QUE É O OBRADOIRO DO CORPO?

É unha actividade corporal, deseñada para mulleres, e desenvolta no marco de actuación do Plan de Igualdade de Oleiros que ten como obxectivos principais revalorizar a identidade de cada muller participante desde a propia actividade corporal, así como fomentar hábitos de vida saudábeis e favorecer unha maior vida social.

Contidos que se traballarán nas sesións:

- Conciencia corporal
- Benestar postural
- Respiración e relaxación
- Tonificación muscular
- Actividade física para diferentes patoloxías
- Estiramientos
- Autoestima

Ao longo do obradoiro alternaranse a exposición de conceptos teóricos con dinámicas e exercicios que contribúen á reflexión persoal e á interiorización de ditos conceptos. Ademais, será fundamental o intercambio de experiencias e o apoio mutuo.

Calendario da actividade

- Febreiro: 27
- Marzo: 6, 13, 20 e 27
- Abril: 3, 10, 17 e 24
- Maio: 8, 15, 22 e 29
- Xuño: 5, 12 e 19

Xullo e agosto sen actividade

- Setembro: 11, 18 e 25
- Outubro: 2, 9, 16, 23 e 30
- Novembro: 6, 13, 20 e 27
- Decembro: 4, 11 e 18