

Programa posta en marcha:

luns	martes	xoves
	18:00 h a 19:00 h Actividades aeróbicas e recuperación funcional	18:00 h a 19:00 h Actividades aeróbicas e recuperación funcional
	19:00 h a 20:00 h Actividades acuáticas	19:00 h a 20:00 h Actividades acuáticas
19:30 h a 21:00 h Control postural		20:00 h a 21:00 h Actividades aeróbicas musicais

Como contactar connosco:

Pódese pedir cita por teléfono ou persoalmente, no centro municipal da Fábrica. A primeira consulta é gratuíta, sen ningún compromiso, e nela explicaranse individualmente as características do programa e as posibilidades que pode ter a persoa interesada.

Tel.: 981 636 598.

O horario das entrevistas é os mércores de 17:30 a 19:00 h (en caso de necesidade é posible adaptar estes horarios á persoa interesada).

PREZO: 20 ¤ ao mes empadroados/as e 22 ¤ ao mes non empadroados/as.

Oleiros en FORMA

Programa
municipal
de exercicio
físico para
a saúde

Oleiros en

¿Qué é Oleiros en forma?

Trátase dun programa que pretende axudar a todos aqueles veciños e veciñas de Oleiros maiores de 18 anos, que teñan interese en realizar actividade física como medio para mellorar a súa saúde.

Dirixido especialmente á xente que padece dores de costas ou lombares, enfermidades reumáticas, dores cervicais, que ten exceso de peso, algunha lesión deportiva ou simplemente que é sedentaria e quere comezar a realizar exercicio físico.

Subdividimos o noso programa en cinco opcións en función das túas necesidades:

Programa DOR DE COSTAS:

luns	martes	xoves
19:30 h a 21:00 h Control postural	20:00 h a 21:00 h Actividades aeróbicas e recuperación funcional	20:00 h a 21:00 h Actividades aeróbicas e recuperación funcional
	21:00 h a 22:00 h Actividades acuáticas	21:00 h a 22:00 h Actividades acuáticas

2) Programa maiores de 65 anos (enfermidades reumáticas):

luns	martes	xoves
	18:00 h a 19:00 h Recuperación funcional	18:00 h a 19:00 h Recuperación funcional
	19:00 h a 20:00 h Actividades acuáticas	19:00 h a 20:00 h Actividades acuáticas
19:30 h a 21:00 h Control postural		

FORMA

Programa prevención de riscos cardiovasculares (hipertensión, sobrepeso e obesidade):

luns	martes	xoves
20:30 h a 21:00 h Actividades aeróbicas	20:00 h a 21:00 h Actividades aeróbicas: Cycling+Stretching	20:00 h a 21:00 h Actividades aeróbicas: Cycling+Stretching
21:00 h a 22:00 h Actividades acuáticas	21:00 h a 22:00 h Actividades aeróbicas acuáticas	21:00 h a 22:00 h Actividades aeróbicas acuáticas

Programa deportivo-recreativo:

luns	martes	xoves
20:30 h a 21:00 h Actividades aeróbicas	20:00 h a 21:00 h Forza+Stretching	20:00 h a 21:00 h Forza+Stretching
21:00 h a 22:00 h Actividades acuáticas	21:00 h a 22:00 h Bádminton	21:00 h a 22:00 h Bádminton

