

## Actividades para el mes de Octubre Escuela Municipal de Salud

### Yoga:

En la Cámara Agraria. Lunes y miércoles de 20.30h a 22.00 h y martes y jueves de 10.00 h a 11.30 h. Precio: dos días a la semana 30 Euros, un día 20 euros. Clases sueltas 5 euros, primera clase gratis. Inscripciones e Información en el Ayto.

### Zumba:

Dará comienzo el lunes 5. En la Cámara Agraria. Lunes y miércoles de 11.00 h a 12.00 h. Precio: dos días a la semana 28 Euros. Clases sueltas 5 euros, Primera clase gratis. Inscripciones e información en el Ayto.

### Danza Moderna:

Para niños/as de 7 a 12 años. Lunes de 17.00 a 18.00h. Para más información llamar al 650711991. En la Antigua Cámara Agraria.

### Ticket salud:

En colaboración con el centro de salud de atención primaria del concejo. Paseo saludables: lunes, miércoles y viernes de 11.00h a 12.00 h. Para más información llamar al 985478601 o en el Centro de Salud.

### Actividades deportivas:

#### Polideportivo "Uruguay":

Aeróbic: Lunes y miércoles de 18.30h. a 19.30h. Precio: 20€/mes. Para más información, contactar con Silvia 654873704

Gimnasia Rítmica. Viernes de 16.00h. a 20.00h. Precio: 20€/mes. Para más información, contactar con Manoli 639300312

#### Polideportivo de Valdepareas:

Gimnasia de mantenimiento. Martes y jueves de 18.30h. a 19.30h. Precio: 12€/mes

### Semana del corazón:

En colaboración con el CRAD

- Jueves 8: "Cuidados del corazón". Ponencia a cargo de Silvia Fernández. Enfermera del Hospital Comarcal de Jarrío. A las 17.00h en el Sala cultural El Pajar.
- Viernes 9: Jornada de puertas abiertas "Danza del vientre". Gratuito. Para todo el mundo que lo desee. En el Auditorio As Quintas a las 17.00h.

### II Semana Saludable (Red de escuelas municipales de salud):

En colaboración con la asociación de hostelería del concejo.

Del 26 al 31 de Octubre.

- Durante toda la semana se realizarán Pinchos y Menús Saludables en los establecimientos de la Asociación de Hostelería, y se les dará un distintivo de Establecimiento Saludable a todos los bares y restaurantes que colaboren
- El Miércoles 28, Maratón de Zumba. En la Antigua Cámara Agraria a las 17.00h.
- Viernes 30, II Quedada en BTT, en colaboración con el Club Ciclista de El Franco en el que participarán los niños/as de los coles y gente adulta.
- El sábado 31 a las 11.30h. en el Polideportivo Uruguay, exhibición de varias actividades: aeróbic, danza moderna (niños/as) zumba, danza del vientre y yoga. Abierto a todo el mundo que quiera participar. Y jornada de puertas abiertas en el Gimnasio del Polideportivo.