



miércoles

21 de Septiembre

JORNADAS DE DEPORTES PARA MAYORES

SALIR DE LA RUTINA DE CADA DÍA

Lugar: Centro Deportivo Alcosa
Carretera Parque Alcosa, s/n.
Junto a la piscina
Sevilla 41019

Hora: De 10:00 a 13:00



Objetivos: Concienciar a los Mayores de la importancia del ejercicio. Haremos un circuito de entrenamiento funcional con diferentes elementos y una clase de Body Pum.

Comenzaremos con un desayuno **GRATUITO** patrocinado por **Tortas Inés Rosales y RAM.**

**INES
ROSALES**





Para participar es imprescindible ropa y calzado deportivo.



A cada participante que realice todo el circuito, se le obsequiará con un desayuno en el Hotel San Pablo para el día 23 de Septiembre, en el que celebraremos juntos el **Día Mundial del Mayor.**

Organiza: ONG Doukonía Mayores y Centro Encuentro Cristiano “Parque Alcosa”.

Colaboran: Inés Rosales, RAM y Centro Deportivo Alcosa.

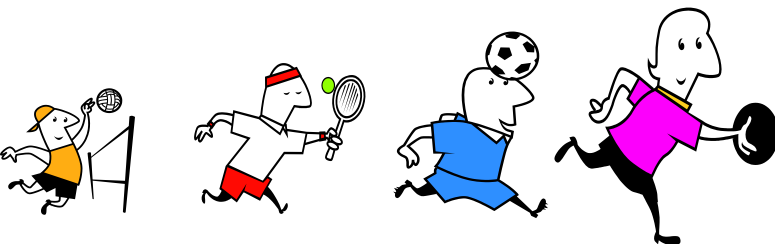
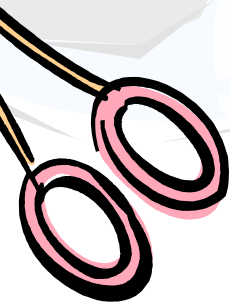
Para más información:

José María Segura

Tfno: 627476190

Oswaldo Mattos

Tfno: 606266373



Hay muchos deportes.

Seguro que alguno te gustará.