

Inscripción

Nombre y apellidos

Edad

Teléfono de contacto

Correo electrónico

Deseo asistir a:

- Yoga - Actividad gratuita
- Jornada completa - Actividad gratuita
- Jornada completa + comida - Comida 25€

Plazas limitadas a 50 personas. Se adjudicarán por riguroso orden de inscripción.

Más información e inscripciones:
675 97 98 77 - jornada8m@bracamonte.es

II Jornada de Ejercicio Físico y Salud

10 de marzo de 2024

Colaboran:



Organiza:



Presentación

No es una cuestión de cuántos años tienes, ni de dónde vienes.

Ni de si tienes mucho o poco tiempo.

Muchas o pocas ganas.

O de si te sientes o no capaz. Es una cuestión de quién quieres ser, qué quieres descubrir, sentir..

Con motivo del día de la Mujer Trabajadora, la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Peñaranda, junto con el Club de Atletismo Ciudad de Peñaranda, organizan la **II Jornada de Ejercicio Físico y Salud**, abierto a deportistas, mujeres y hombres y población en general.

El domingo 10 de marzo tienes una cita contigo mismo/a.

Se impartirán ponencias y se realizarán talleres que abordarán temas de vital importancia para la salud, proporcionando herramientas conseguir una vida más saludable y activa.

¿Te animas?

Domingo, 10 de marzo de 2024

En el Centro Social (Teatro Calderón)

8:15

Sadhana, práctica de yoga con Marey, instructora de yoga.
Necesitas esterilla y manta.

de 9:30 a 10:00

Desayuno saludable.
Presentación de la Jornada.

10:15

Cultiva tu bienestar, charla impartida por Susana Moreno, educadora social, consultora en mindfulness y Técnica del programa VIVE.

11:30

Descanso.

de 12:00 a 13:30

Suelo pélvico. Taller teórico-práctico con María Barbaño y Elena Rodríguez, fisioterapeutas y atletas.
Necesitas esterilla.

de 13:30 a 13:45

Clausura.

En el Restaurante Las Cabañas

14:30

Comida

Menú 25€. Dos primeros y dos segundos a elegir.
Pan, bebida y postre.

Más información e inscripciones:
675 97 98 77 - jornada8m@bracamonte.es

