

Inscripción:

Nombre y apellidos

Edad

Teléfono de contacto

Correo electrónico

Observaciones alimentarias
(cara al *Desayuno Saludable*)

- Celiaquía
- Intolerancia a la lactosa
- Otro:

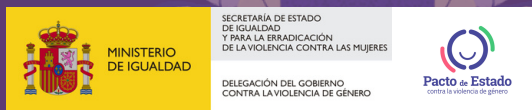
Plazas limitadas a 50 personas. Se adjudicarán por riguroso orden de inscripción

MÁS INFORMACIÓN | jornada8m@bracamonte.es
e INSCRIPCIONES | 675 97 98 77

III JORNADA DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Domingo, 9 de marzo de 2025

Colabora:



Organiza:



Presentación

Cada paso que damos hacia una vida más activa y saludable es un paso hacia un mundo mejor y más equilibrado.

El ejercicio físico no solo beneficia nuestro cuerpo, sino que también fortalece nuestra mente y espíritu. Al fomentar una cultura de bienestar, estamos invirtiendo en nuestro futuro y en el de las generaciones venideras.

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, la concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Peñaranda de Bracamonte organiza la **III Jornada de Ejercicio Físico y Salud**, con el objetivo de proporcionar herramientas para conseguir una vida más saludable y activa, abierta a deportistas, mujeres y hombres y población en general, donde se realizarán talleres e impartirán ponencias con temas importantes para nuestra salud.

El domingo 9 de marzo tienes una cita contigo mismo/a.

Las inscripciones se pueden realizar desde hoy a través del correo electrónico, teléfono o mediante este mismo impreso. El número de inscripciones está limitado a 50 personas y será por riguroso orden de inscripción.

¿Te animas?

Domingo, 9 de marzo de 2025

EN EL CENTRO SOCIAL. TEATRO CALDERÓN

8:15

Sadhana. Clase de yoga para todos los niveles con *Marey*, instructora de yoga. Necesitarás esterilla y manta

9:30 - 10:30

Presentación de la Jornada.

Desayuno saludable.

Con *Carolina Rubio*, Técnico superior en Dietética y Nutrición

10:30

A cualquier edad: más fuertes que un roble.

Por *Ángel Gutiérrez, Lillo*

Monitor de Deportes del Ayuntamiento de Peñaranda

11:30

DESCANSO

12:00 - 13:30

Como la corrección postural te puede ayudar a mejorar tu salud, tu estado de ánimo y tu peso. Taller teórico-práctico con

Toni Cortés, Licenciado en Actividad física y deporte. Atleta y entrenador

13:30 - 13:45

Clausura