INSCRIPCIÓN:

NOMBRE Y APELLIDOS:

EDAD:

TELÉFONO DE CONTACTO:

CORREO ELECTRÓNICO:

OBSERVACIONES ALIMENTARIAS
(DE CARA AL DESAYUNO SALUDABLE):

- [ ] Intolerancia a la lactosa
- [ ] Celiaquía

Otro:

PLAZAS LIMITADAS A 50 PERSONAS.
Se adjudicarán por riguroso orden de inscripción

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
→ jornada8m@bracamonte.es
→ Teléfono: 675 97 98 77

8M

JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES
JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES
JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES
JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES
JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES

Pacto de Estado
contra la violencia de género

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD

IV JORNADA DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Domingo, 8 de marzo de 2026

Ayuntamiento de Peñaranda de Bracamonte

presentación

EN EL MARCO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER TRABAJADORA, LA IV JORNADA DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD SE CONVIERTE EN UN ESPACIO DE ENCUENTRO, REFLEXIÓN Y ACCIÓN EN TORNO AL PAPEL FUNDAMENTAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA MEJORA DE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA.

ESTA JORNADA PRETENDE VISIBILIZAR LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO COMO HERRAMIENTA DE EMPODERAMIENTO, BIENESTAR Y PREVENCIÓN, ASÍ COMO RECONOCER LA LABOR DE LOS PROFESIONALES QUE, DESDE DISTINTOS ÁMBITOS, CONTRIBUYEN A PROMOVER HÁBITOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES. UN EVENTO QUE QUIERE FOMENTAR UNA CULTURA DE BIENESTAR PARA SEGUIR AVANZANDO HACIA UNA SOCIEDAD MÁS SALUDABLE E IGUALITARIA.

La Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Peñaranda organiza la IV 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 teórico-prácticos con temas importantes para nuestra salud.

El **domingo 8 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?

EN EL CENTRO SOCIAL TEATRO CALDERÓN:

8:30
Sadhana
Clase de yoga para todos los niveles
con Marey, instructora de yoga.
Necesitarás esterilla y manta.

9:45-10:30
Desayuno saludable

10:30
Taller de Arteterapia: El mosaico de calma
Con Pilar Manzano,
Dinamizadora Cultural del Ayuntamiento

11:45
DESCANSO

12:00-13:30
Taller de Escuela de Espalda
Con Toni Cortés, Licenciado en Actividad física
y deporte. Atleta y entrenador.
Necesitarás ropa cómoda, esterilla y calcetines.

DOMINGO, 8 DE MARZO DE 2026

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
JORNADA8M@BRACAMONTE.ES
TELÉFONO: 675 97 98 77