

“PROGRAMA DE INTEGRACIÓN SOCIAL A TRAVÉS DEL DEPORTE”

GERONTOGIMNASIA LORQUÍ 2022



La práctica regular de una actividad deportiva tiene múltiples beneficios para la salud, entre ellos, fortalecer la musculatura y las articulaciones, promover la autonomía personal, prevenir enfermedades cardiovasculares y otras relacionadas con el sobrepeso.

Además, el deporte beneficia el proceso de relación y socialización, posibilitando la integración y participación social de los colectivos vulnerables o en riesgo de exclusión, así como cualquier otro colectivo en situación de desigualdad económica y/o social.

En definitiva, el deporte ayuda a crear un estilo de vida que aporta mejoras en el estado físico, psicológico/anímico y social.

Actualmente contamos con 4 grupos, con el siguiente horario:

Grupo 1 (Salón Club de Pensionistas): martes, jueves y viernes de 10,00 a 11,00 horas.

Grupo 2 (Salón Club de Pensionistas): martes, jueves y viernes de 11,00 a 12,00 horas.

Grupo 3 (Aula Wala Alcatraz): lunes y miércoles de 16,00 a 17,00 horas

Grupo 4 (Centro Social Los Palacios): martes y jueves de 16,00 a 17,00 horas.

Solo tienes que presentar tu solicitud en el Ayuntamiento y participar. Anímate!