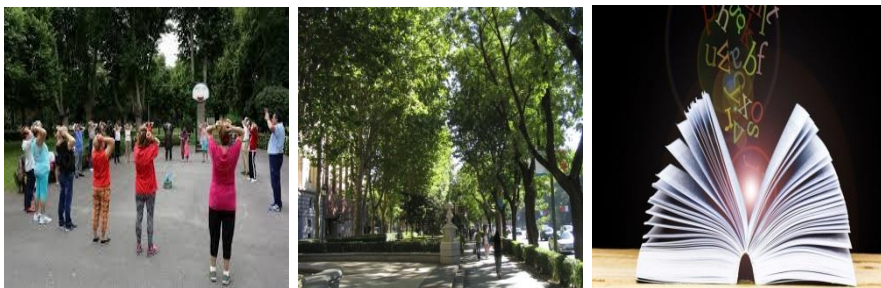


ACTIVIDADES DE VERANO PARA MAYORES DE 60 AÑOS.



TODAS LAS ACTIVIDADES SON GRATUITAS.

INSCRIPCIONES:

26, 29, 30 de junio y todos los lunes de julio y agosto.

Horario: de 10.00 a 14.00 horas.

Para participar en los talleres es obligatorio inscribirse por teléfono en los Centros de Mayores que aparecen a continuación:

**Centro de Mayores Mariano Andrés: c/ Frontón, nº 7.
987 276 177**

**Centro Mayores Padre Isla: c/ Padre Isla, nº 57.
987 276 844**

**Centro de Mayores Crucero: Av. La Magdalena, nº 1.
987 276 987**

CONCEJALÍA DE MAYORES DEL AYUNTAMIENTO DE LEÓN

VERANO 2020

PARA MAYORES DE 60 AÑOS



JULIO

-‘TAI CHI’.

Lunes: 6, 13, 20, 27 y Miércoles: 8, 15, 22, 29

A las 11.00 horas. En el Parque de San Francisco.

Martes: 7, 14, 21, 28 y Jueves: 9, 16, 23, 30

A las 19.00 horas. En los Huertos de la Candamia.

-‘ACTIVATE’ EN LOS PARQUES.

Martes. Días 7, 14, 21 y 28 ---- ‘Motricidad’

A las 11.00 horas. En el Parque de Quevedo.

Jueves. Días 9, 16, 23 y 30 ---- ‘Habilidades posturales saludables’

A las 11.00 horas. En el Parque de los Reyes.

-PASEOS SALUDABLES POR LA CIUDAD.

Viernes, 17. Ruta 1: ‘Plaza Guzmán-orilla río Bernesga-Hispánico-Coto Escolar-Puente Castro y vuelta’

A las 10.00 horas. Punto de encuentro: Plaza Guzmán (parada del bus).

Viernes, 31. Ruta 2: ‘Plaza Guzmán-orilla río Bernesga-zona ‘espacio león’-zona ‘eras de renueva’-complejo ‘San Cayetano’ y vuelta’

A las 10.00 horas. Punto de encuentro: Plaza Guzmán (parada del bus).

-ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO EN LOS HUERTOS.

Miércoles, 22

A las 19.00 horas. En los Huertos de Ocio de la Candamia.

-TALLER.

Miércoles, 29. Taller práctico de ‘Plantas aromáticas’.

A las 11.00 horas. En el Parque del Chantre (al lado del Corte Inglés).

AGOSTO

-‘TAI CHI’.

Lunes: 3, 10, 17, 24, 31 y Miércoles: 5, 12, 19, 26

A las 11.00 horas. En el Parque de San Francisco.

Martes: 4, 11, 18, 25 y Jueves: 6, 13, 20, 27

A las 19.00 horas. En los Huertos de la Candamia.

-‘ACTIVATE’ EN LOS PARQUES.

Martes. Días 4, 11, 18 y 25 ---- ‘Motricidad’

A las 11.00 horas. En el Parque de Quevedo.

Jueves. Días 6, 13, 20 y 27 ---- ‘Habilidades posturales saludables’

A las 11.00 horas. En el Parque de los Reyes.

-ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTRENAMIENTO EN LOS HUERTOS.

Miércoles, 12

A las 19.00 horas. En los Huertos de Ocio de la Candamia.

-PASEOS SALUDABLES POR LA CIUDAD.

Viernes, 14. Ruta 3: ‘Plaza de toros-Campos Góticos-zona ‘Carrefour’-Huertos de la Candamia y vuelta’

A las 10.00 horas. Punto de encuentro: Plaza de Toros (parada del bus).

Viernes, 28. Ruta 4: ‘Plaza Santo domingo-vial peatonal FEVE-barrio la Asunción-zona Universidad’ y vuelta’

A las 10.00 horas. Punto de encuentro: Plaza Santo domingo (BBVA).

-TALLER.

Miércoles, 26. Taller práctico de ‘Botánica’.

A las 11.00 horas. En el Parque de Quevedo (premio ‘bandera verde 2019’).