



Colmenar Viejo

ÁREA DE GIMNASIA PARA MAYORES, PILATES, MARATÓN DE BAILE DEPORTIVO, ZUMBA, YOGA

Los gimnasios y empresas del sector en colaboración con la Concejalía de Deportes programan varias actividades en el parque, diseñado para promover la salud, el bienestar y la cohesión social. El evento contará con una variedad de actividades que incluyen pilates, clases para mayores, un maratón de baile, zumba y sesiones de yoga.

1. Horarios:

- 09.30 a 10.30 h. Gimnasia Recreativa para adultos.
- 10.30 a 11:15. Clases de Pilates.
- 11.30 a 13.00 h. Maratón de baile y Zumba.
- 13.00 a 13,30 h. Yoga.

2. Organización de Actividades:

- Clases para Mayores: Incluyen ejercicios de estiramiento, tonificación suave y movilidad.
- Pilates: Se organiza una clase introductoria que pueda adaptarse a todos los niveles.
- Maratón de Baile: Incluye una variedad de estilos para atraer a diferentes gustos.
- Yoga: Se organiza varias sesiones que puedan ser seguidas por principiantes y practicantes más avanzados.

3. Logística y Recursos:

Materiales y Equipo:

- Proporciona esterillas para pilates y yoga.
- Sistema de sonido para las clases que lo necesiten.
- Avituallamiento: Agua.

Inscripciones: A través de la web www.diadeldeportecolmenar.com.



Colmenar Viejo

Seguridad y Primeros Auxilios:Servicio de médico, ambulancia y botiquín básico.