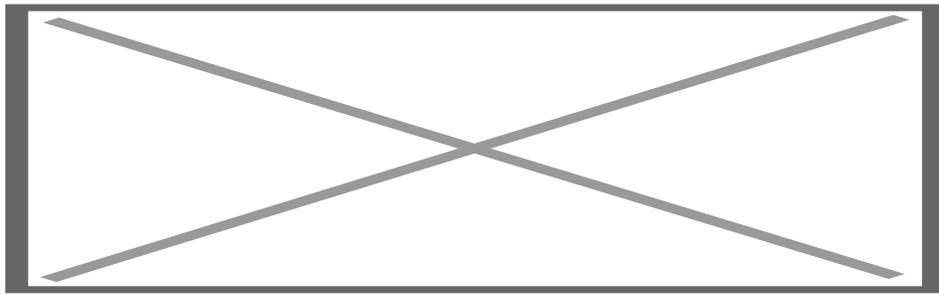


Actividad Física para Mayores +55



La Actividad Física para mayores +55 es un Conjunto sistemático de actividades físicas con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT (enfermedades no transmisibles), depresión y deterioro cognitivo en nuestros mayores.

2º TURNO - AF MAYORES +55

Turno

(del 1 de febrero al 31 de mayo de 2016, excepto festivos y periodo de Semana Santa)

Plazos de inscripción A partir del miércoles 20 de enero

Tarifa

15 €

Requisitos

Nacidos hasta el 31 de diciembre de 1961

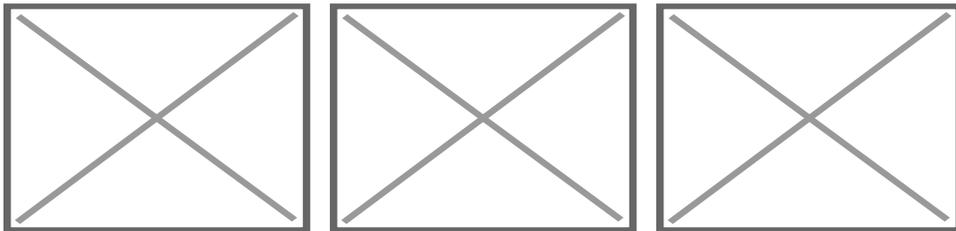
Grupo	Plazas	Días de clase	Horario	Monitor/a y Sala
Actividad Física para Mayores +55 Iniciación	60 plazas	Lunes, martes y jueves	8.30 a 9.30 horas	Rocío Pérez <i>Pabellón o Pistas laterales</i>
Actividad Física para Mayores +55 Moderado	60 plazas	Lunes, martes y jueves	9.30 a 10.30 horas	Rocío Pérez <i>Pabellón o Pistas laterales</i>

primer turno realizado: del 21 de septiembre de 2015 al 31 de enero de 2016.

Perfil de Usuario Personas mayores con autonomía en cuanto a la movilidad.

Nivel de Intensidad Adaptado a las características del grupo. El nivel de intensidad podrá ser controlado por el propio usuario.
Se ha habilitado el nivel de iniciación para aquellas personas con limitación de movilidad y nivel físico medio-bajo.

Síguenos en 



Enlaces relacionados

- [Universidad virtual \(inscripciones universitarios y consulta de disponibilidad\)](#)
- [Reservas de actividades \(No Universitarios, Egresados y cónyuge e hijos/as\) y consulta de disponibilidad](#)
- [Pago electrónico](#)
- [Condiciones de participación en actividades](#)

Documentos relacionados

- [Solicitud de Inscripción a Actividades](#)
- [Resolucion de Gerencia - Procedimiento para la Devolución de ingresos por actividades físicas y deportivas de la UJA](#)