



GIMNASIA SUAVE

Actividad de sala-suelo



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

DESCRIPCIÓN

Actividad de intensidad baja-moderada. El programa de Gimnasia Suave está dirigido a aquellas **personas mayores de 65 años y/o a aquellas personas de menor edad que presentan limitaciones y/o patologías físicas que no les permitan realizar actividad física de intensidad moderada-alta.** Se trata de un conjunto de actividades variadas de carácter físico-deportivo con un claro objetivo de mantener y mejorar la capacidad funcional y por lo tanto la calidad de vida y el bienestar lo más alto y el mayor tiempo posible.

Durante el curso se realizarán actividades físicas variadas, desde gimnasia tradicional, juegos, bailes, relajación, deportes adaptados, actividades al aire libre etc.; todo ello de una manera divertida y saludable. Es una actividad idónea para aquellas personas que se sientan con ganas de mantenerse en forma y compartir un rato agradable en compañía.

OBJETIVOS

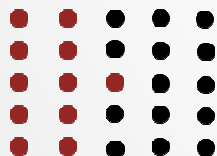
- Mantener y mejorar la capacidad funcional de las personas mayores y/o personas de menor edad con limitaciones o patologías para que puedan conseguir una mayor autonomía en la vida cotidiana, y una mayor calidad de vida.
- Conseguir un clima de relación estimulante, a través del cual adquieran confianza en si mismos/as y conciencia de utilidad.
- Romper el aislamiento que a veces se produce y facilitar la integración social de estas personas.
- Conseguir una mejora y mantenimiento de las funciones cardiovascular, respiratoria, digestiva y muscular.
- Conseguir una mejora de la coordinación, agilidad y postura corporal.
- Mantenimiento de la memoria y capacidad de observación y concentración, con ejercicios específicos para ello.

RECOMENDACIONES

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
2. Los ejercicios se adaptarán siempre a la capacidad física del alumno/a. No se trata de competir sino de mejorar poco a poco.
3. Es una actividad que no requiere preparación previa, puede hacerla todo el mundo ya que se trabajará a intensidad baja-moderada.
4. No es necesario ningún equipamiento especial para realizarla, tan sólo ropa deportiva (o ropa cómoda) y calzado cómodo y no deslizante.
5. Es importante el clima que se cree en el grupo, hay que acudir con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas
6. Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Yoga Suave para informarle y que autorice nuestra participación.



Tonificación
Cardiovascular
Relajación
Música
Flexibilidad



(1) L-X-V 16.30-17.30 h.	Sol Rindello
(2) L-X-V 17.30-18.30 h.	Sol Rindello
(3) M-J-V 16.00-17.00 h.	Marian Araujo



(1,2) **Ibaialde**
(3) **Askatasuna**