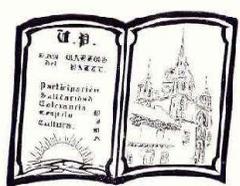


ORGANIZA



Concejalía de Sanidad
Concejalía de Deportes

COLABORA

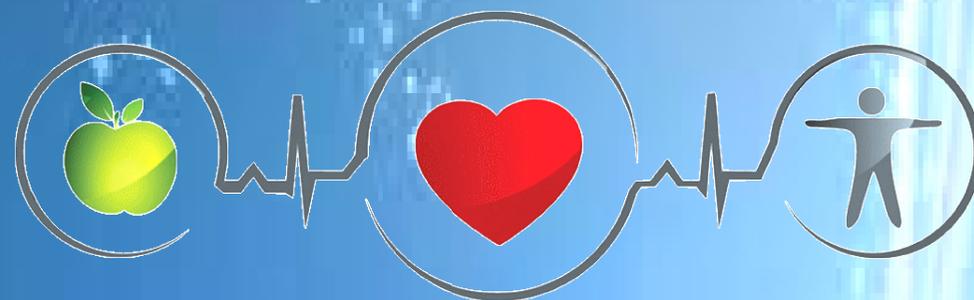


Universidad Popular
San Carlos del Valle



DIPUTACION DE
CIUDAD REAL

XII SEMANA DE LA SALUD



DEL 1 AL 7 DE ABRIL
SAN CARLOS DEL VALLE

Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde piensas vivir?

Lunes 1

18:30H. Inauguración de la XII Semana de la Salud de San Carlos del Valle a cargo del Alcalde, D. JOSÉ TORRES MORALES. A continuación, charla informativa sobre la donación de médula, a cargo de la enfermera Dña. MARINA CRUZ MORENO.

Lugar: Aula 5 del Centro de la Juventud.

Miércoles 3

10:30H. Taller de Psicomotricidad, juegos y expresión corporal para Mayores, a cargo de SARA MOLINA VÉLEZ. Abierto a todos los mayores de la localidad.

Lugar: Residencia La Casa Grande.

16:30H. Circuito de detección de factores de riesgo cardiovascular. Lo realizarán las enfermeras AGUSTINA MARTÍNEZ, ALEJANDRA DELGADO, MARÍA ALHAMBRA Y GOYI GARCÍA-ABADILLO.

Lugar: Centro Médico

18:30H. Taller de suelo pélvico, impartido por MARÍA ARTESERO MANZANARES.

Aquellas personas que acudan al taller deben llevar su propia esterilla.

Lugar: Gimnasio Municipal (sala de mantenimiento).

Viernes 5

12:30H. Taller de Aeróbic para niños, impartido por CATI MANZANARES RODRÍGUEZ.

Taller que proporciona diferentes beneficios para la salud, mejorando aspectos como la condición física, el equilibrio, el movimiento y la creatividad.

Lugar: Colegio San Juan Bosco.

Domingo 7

RUTA DE SENDERISMO: RUTA ARTE Y PAISAJE (1er TRAMO)

RECORRIDO: 9 KM, DIFICULTAD MEDIA-BAJA

09:00H. Salida desde la Plaza Mayor para realizar la parte de la ruta ARTE y PAISAJE que discurre por la sierra del Cristo. La ruta se hará con un guía especializado.

DURACIÓN ESTIMADA: 4H

RECOMENDACIONES: Llevar agua, calzado cómodo y bocado para media mañana.

INSCRIPCIONES: EN EL AYUNTAMIENTO, DE FORMA GRATUITA, HASTA LAS 14:00 HORAS DEL JUEVES 4 DE ABRIL.