

ENCUENTROS ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y SALUD

Destinados a personas mayores de 55 años de aquellos municipios de la provincia que tengan Escuela Municipal de Salud de Adultos-Mayores y los que participen en los Talleres de salud celebrados en los municipios menores de 1.500 habitantes. En dicha encuentros, realizarán diferentes propuestas de actividades física-recreativa adaptadas y en muchos casos novedosas para este colectivo.

Para ello es necesario que con anterioridad hubieran formalizado su **solicitud de inscripción** en sus Ayuntamientos y desde estos haber trasladado a la zona un listado con los participantes en sus escuelas de salud/taller.

Cada encuentro tiene **plazas limitadas (75)** y el **orden de llegada** de las solicitudes de inscripción será determinante.

No podrán participar personas que, por su capacidad física, no puedan realizar las actividades propuestas.

Las personas inscritas tienen la **OBLIGACIÓN**, salvo causa mayor, **de participar en las actividades.**

Para poder realizar las actividades programas, es obligatorio el uso de ropa deportiva apropiada y calzado deportivo. Al mismo tiempo tendrán que llevar ropa de baño (chanclas, bañador, toalla) y una muda seca.

- Lugar de desarrollo de la jornada: **CENTRO DEPORTIVO NEXA FIT** de El Ejido.
JUEVES 7 DE NOVIEMBRE



Desarrollo del Encuentro

- Salida desde los municipios (a establecer por los técnicos de Diputación según inscritos).
 - 09:30 Desayuno. **Gasolinera Truck Stop Poniente** (Incluye: Café/Infusión y Tostada con aceite o mantequilla o tomate).
 - 10:25 Llegada a la instalación y recepción en **NEXA FIT.**
- 10:30 Presentación técnicos deportivos y acceso vestuarios.
- 10:45 Rotación 1. **Grupo 1** Baile (Ludoteca)
Grupo 2 Circuito de mantenimiento (Sala Fitness)
Grupo 3 Yoga (Sala 2)
- 11:15 Rotación 2. **Grupo 1** Yoya - **Grupo 2** Baile
Grupo 3 Circuito Mantenimiento
- 11:40 Rotación 2. **Grupo 1** Circuito Mantenimiento- **Grupo 2** Yoga
Grupo 3 Baile
- 12:15 DESCANSO Patio exterior.
- 12:35 Acceso a vestuario. Vestuario grupos
- 12:50 Inicio actividad acuática en Piscina Aquagym (Vaso grande los que sepan nadar y vaso de chapoteo para el resto)
 - 13:35 Zona Spa para quien lo desee.
 - 13:50 Fin actividad y cambio de ropa. Vestuarios abonados/as
 - 14:20 Salida para Restaurante.
 - 14:45 Comida.
A elegir: 1º Paella, Salmorejo, Plato de Cuchara (Cocido, lentejas. Dependerá del menú)
2º Secreto, Pollo al horno, bacalao con tomate o Merluza al horno
E incluye pan, postre (fruta, flan o helado) y una bebida (refresco o cerveza), ensalada al centro.
- 16:00 Salida puntos de origen

PRECIO ACTIVIDAD: 13 €

INCLUYE:

- **Transporte**
- **Desayuno**
- **Actividades**
- **Gorro piscina**
- **Almuerzo**