



Ayuntamiento de Valdemoro
Concejalía de Personal y Deportes

...

C/ Río Manzanares, s/n.
Tel.: 91 809 96 05

hazle
un
hueco
al
deporte

MUJER
ACTIVA



Si eres mujer y tienes entre 30 y 65 años, apúntate al programa **Mujer activa** y empieza a cuidarte sin pagar ni un euro

La falta de tiempo, de hábito o la escasez de recursos económicos hacen que muchas mujeres no puedan incorporar el deporte a su rutina diaria lo que conlleva en muchos casos la aparición de problemas de salud asociados a una vida sedentaria y a la acumulación de estrés.

Mujer activa nace con el objetivo de dar la oportunidad a las mujeres que lo deseen de practicar diversas actividades físicas de forma gratuita.

¿Cómo me apunto?

Para participar en cualquiera de los programas necesitas obtener el carné **Mujer activa**, de forma gratuita, en cualquiera de los lugares donde se desarrollan las actividades y en el horario indicado.

Programas

- **Activa tu corazón** (trabajo cardiovascular)
Sala de Actividad Física Valdesanchuela.
De lunes a viernes de 11.00 a 14.00 y de 15.00 a 17.00 h.
- **Actividad física contra el estrés**
Pabellón Jesús España.
Martes, jueves y viernes de 9.15 a 9.45 y de 10.00 a 10.30 h.
- **G.A.P** (tonificación de glúteos, abdomen y piernas)
Sala del Pabellón Río Manzanares.
Lunes y jueves de 17.30 a 18.30 h. en dos sesiones continuas.