



NUEVA ACTIVIDAD DIRIGIDA “ZUMBA GOLD”.

Consiste en una mezcla de bailes y ritmos fáciles de seguir, con ejercicio de bajo impacto y poca intensidad, especialmente indicados para mayores que desean seguir manteniéndose activos en el momento de su vida que más les beneficia.

La practica regular mejora la flexibilidad, el equilibrio, la función cardiovascular y la salud óseo-muscular.

Clases de prueba gratuitas en las instalaciones de General Pardiñas:

Martes 17 de enero a las 12.00

Martes 24 de enero a las 12.00

ACTIVIDAD ZUMBA GOLD.

Los martes y jueves de 12.00 a 13.00

Fecha de inicio: el martes 7 de febrero.

Lugar de celebración: sala de actividades dirigidas de General Pardiñas.

Inscripciones: en las oficinas de General Pardiñas, en el teléfono 981954911 o enviando un correo a secretaria@aerosantiago.es

Precio socio 23 euros.

Precio no socio 46 euros.

Forma de pago: socios se cargará en el recibo bancario. No socios, mediante ingreso del importe en la cuenta bancaria ES13 2080 0300 80 3040090509 indicando el concepto Actividad Zumba Gold.

Grupos mínimos de 6 personas para iniciar la actividad.