

**EN FORMA**

| <b>Dia</b>      | <b>Hora</b>          | <b>Lloc</b>                  | <b>Activitat impartida per:</b> |
|-----------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|
| <b>Dimecres</b> | <b>9:30 a 10:30</b>  | <b>Esplai, Sala d' Actes</b> |                                 |
| <b>Dimecres</b> | <b>10:30 a 11:30</b> | <b>Esplai, Sala d' Actes</b> |                                 |

## EN FORMA!

**Equilibri i força,  
els millors aliats**

EXERCICIS D'EQUILIBRI, FORÇA  
I POTÈNCIA MUSCULAR QUE ENS AJUDEN  
A MILLORAR LA CONDICIÓ FÍSICA



Obra Social "la Caixa"

És un taller de promoció de la salut mitjançant l'execució d'**exercici físic**, orientat a **mantenir i millorar la condició física general de la gent gran**.



En concret, s'hi treballen **el manteniment i l'increment de la força i la potència muscular, l'equilibri i la coordinació** per conservar una bona forma física i prevenir les caigudes. Tot això, mitjançant metodologies innovadores com ara **Eurythmics**, una disciplina desenvolupada per a l'educació musical, que s'aplica per primera vegada com a exercici per a la gent gran, amb l'objectiu de dur a terme activitats amb significat en les seves vides.



**Obra Social "la Caixa"**