



PROGRAMA "MUÉVETE, ES SALUD"

ACTIVIDAD GRATUITA PARA MAYORES DE 65 AÑOS

A PARTIR DEL 12 DE SEPTIEMBRE DE 2022

MAÑANA ADULTOS

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		PARQUE 1 DE MAYO LAS MATAS	PARQUE PARÍS	PARQUE 1 DE MAYO LAS MATAS	PARQUE PARÍS	
	45 A 0					
11:00	0 A 15					
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0	TONIFICACIÓN 12:00-13:15 DARÍO	12:30-13:30 PALOMA	TONIFICACIÓN 12:00-13:15 DARÍO	12:30-13:30 PALOMA	
12:00	0 A 15					
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0					
13:00	0 A 15					
	15 A 30					
	30 A 45					
	45 A 0					

SENDERISMO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			SENDERISMO NIVEL MEDIO-ALTO 9:00-13:00 SIERRA DE MADRID	