

DIRIGIDO A PERSONAS MAYORES

TALLER "MUEVE-T EN AIGÜES 2023"

FECHAS SEPTIEMBRE:

4,5,6

11, 12 Y 13,

18, 19, 20 Y 25



EN EL

AULA DE CULTURA

DE AIGÜES

HORA: 18:00-20:00 H

INSCRIPCIONES EN :965690061 O EN SECRETARÍA DEL AYUNTAMIENTO



TRABAJA LA MENTE

Mantén una mente ágil mediante el trabajo dinámico en diversas actividades grupales.



RELAJACIÓN

Aprende a manejar estrategias dirigidas a conectar cuerpo y mente para una mejor calidad de vida.



TRABAJA TU AUTOESTIMA

Nunca es tarde para trabajar en tí mismo/a: busca la mejor versión en cada momento.



RISOTERAPIA

La risa es salud. Aprovecha esta oportunidad para regalarte un momento agradable.