

ENTRENA TU SALUD

ADULTOS MAYORES

MULTIMODAL TRAINING

A+D MULTIMODAL

MULTIMODAL STREET



@AREADEPORTESUTEBO

**TIENES MÁS
DE 65 AÑOS
Y QUIERES
MEJORAR TU
CALIDAD DE
VIDA**

**ENVEJECIMIENTO
ACTIVO**



**ENVEJECIMIENTO
ACTIVO**

MAYORES DE 65 AÑOS



WWW.UTEBO.ES

GANA RESISTENCIA

Nuestro programa de resistencia mejorara tu capacidad aeróbica .

Esta actividad aeróbica mejorara tus condiciones físicas para poder realizar mejor las actividad de tu día a día.

GANA EQUILIBRIO

Nuestras actividades trabajan diariamente este aspecto que afianzará el control de tu cuerpo.

GANA FUERZA

Mejora tu fuerza general completando este programa.

El trabajo de fuerza muscular está diseñado para mejorar tu condición física.

GANA FLEXIBILIDAD

Mejora tu movilidad con el trabajo que realizaremos de estiramientos todos los días del curso.



ACTIVIDADES GRATUITAS

ADULTOS MAYORES

PALACIO DE LOS DEPORTES
JUAN DE LANUZA

MULTIMODAL STREET

GIMNASIOS EN LA CALLE

ABONADO

A+D MULTIMODAL

GIMNASIO PALACIO

MULTIMODAL TRAINING

GIMNASIO PISCINA

WWW.UTEBO.ES

PALACIO DE LOS DEPORTES
CALLE LAS FUENTES 12 TFO. 976787262