

Es un **PROGRAMA** de
dinamización que va dirigido a
todas las personas
MAYORES DE 65 AÑOS
con el objetivo de mejorar la
CALIDAD DE VIDA de nuestros
alumnos a través del ejercicio
físico, actividades formativas,
sociales ...

OFICINA ÁREA DE DEPORTES

Complejo las Fuentes
Calle las Fuentes 12

CONTACTO

Teléfono: 976 787262
Mail: areadeportes@ayto-utebo.es

REDES SOCIALES

Instagram:
[@areadeportesutebo](https://www.instagram.com/areadeportesutebo)
www.utebo.es



PREMIO NACIONAL



PROGRAMA ENVEJECIMIENTO ACTIVO 2024-25

MAYORES 65 AÑOS



ACTIVIDADES MUNICIPALES

ADULTOS MAYORES

Palacio de los Deportes y
Juan de Lanuza

Lunes a Jueves:
10:30 - 11:30 o 12:30

A+D MULTIMODAL

Palacio de los Deportes

Gimnasio 2 días:
Lunes y Miércoles o
Martes y Jueves
10:30, 11:30 o 12:30

**Viernes: 9:30 Caminar
(Pistas Atletismo)**



ACTIVIDADES EXTERNAS

Multimodal Training
(Gimnasio Piscina)
Tenis de Mesa

TALLERES

Pilates, Yoga
Deportes
Marcha Nórdica

FORMACIÓN

Nutrición
Redes Sociales
Entrenamiento físico
Primeros Auxilios
Psicosocial

