

PLAN SAÚDE

CONCELLERÍA
DE MEDIO AMBIENTE,
SANIDADE E CONSUMO



Período de execución: 1 de febreiro a 28 de maio de 2010

PROGRAMA DE ACTIVIDADE FÍSICA NAS ASOCIACIÓNS DE VECIÑOS

ASOCIACION DE VECIÑOS DE CORUXO:

-Pilates os martes e xoves de 18,30 a 19,30 horas

ASOCIACIÓN DE VECIÑOS DO CALVARIO:

-Pilates os luns e mércores de 10 a 11 horas

UNIÓN VECIÑAL, CULTURAL E DEPORTIVA DE CANDEÁN:

-Tai Chi os venres de 19 a 20 horas

ASOCIACION DE VECIÑOS PRAZA DA MIÑOCA:

-Pilates os mércores e venres de 10,00 a 11,00 horas

AVCR SAN MAMEDE DE ZAMÁNS:

-Pilates os luns e mércores de 20,00 a 21,00 horas

ASOCIACION DE VECIÑOS "O CARBALLO" DE SÁRDOMA:

-Pilates os luns e venres de 19 a 20 horas

ASOCIACION DE VECIÑOS "A UNIÓN" DE MATAMÁ:

-Pilates os luns de 20,15 a 21,15 e os xoves de 20 a 21 horas

ASOCIACION DE VECIÑOS PONTENOVA-FREIXEIRO:

-Ximnasia de mantemento os venres de 19 a 20 horas

CENTRO VECIÑAL E CULTURAL DE VALLADARES:

-Pilates os xoves de 20 a 21 horas

ASOCIACIÓN DE VECIÑOS DE TEIS:

-Actividade Física Saudable os martes e xoves de 10 a 11 horas

SOCIEDADE CULTURAL, RECREATIVA E DEPORTIVA "NAUTILIUS" DE SAN ANDRÉS DE COMESAÑA:

-Pilates os luns de 19 a 20 horas e Ximnasia de mantemento os venres de 19 a 20 horas



Estiramentos na Asociación de Veciños de Coruxo



Practica actividade física de xeito regular, coida a túa alimentación e evita consumir tabaco e outras sustancias nocivas para o teu corpo