



## *NUEVO CURSO*

movimiento  
saludable®



**¿TE GUSTARIA MEJORAR TU CONDICION FISICA?**

**ANIMATE A VENIR A LAS CLASE DE MOVIMIENTO SALUDABLE, EN EL ATENEO OBRERO, LOS JUEVES DE 9:30 A 11:00H**

**ES UNA ACTIVIDAD QUE BUSCA CONOCER, CUIDAR Y DISFRUTAR DE NUESTRO CUERPO SIN LÍMITE DE EDAD.**

- **Capacidades físicas básicas:**
  - Flexibilidad, Movilidad articular, Fuerza muscular, Función cardio-respiratoria
- **Capacidades coordinativas:**
  - Ajuste postural, Equilibrio, Coordinación
- **Capacidades psíquicas:**
  - Observación, Atención, Memoria, Aprendizaje
- **Capacidades socio-afectivas:**
  - Relación, Comunicación y Expresión
- **Autoestima corporal:**
  - Autoconocimiento, Autocuidados, escucha, respiración, otra mirada.

**PROFESORA: BEATRIZ OLIVA GARCIA**

MAESTRA. PSICOMOTRICISTA. PEDAGOGA. TERAPEUTA GESTAL. EXPERTA EN GIMNASIA SUAVE.

---

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN EL TFNO: 667 735 856 (Emilia)**

[www.ateneovillaviciosa.es](http://www.ateneovillaviciosa.es)

e-mail: [secretaría@ateneovillaviciosa.es](mailto:secretaría@ateneovillaviciosa.es)