



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

e-mail: secretaría@ateneovillaviciosa.es