

# Mexa-se para a vida! Desporto é saúde!

## Ginástica Sénior+ 55 anos



- **Ginástica Adaptada**
- **Danças Tradicionais**
- **Eventos em Grupo**
- **Passeios Pedestres**
- **Actividades Aquáticas**

- **Aumentar a interacção social;**
- **Diminuir o isolamento;**
- **Aumento da independência e autonomia;**
- **Ocupar os tempos livres;**
- **Promover o bem-estar;**
- **Aumentar a aptidão cardiovascular;**
- **Aumentar a força, resistência muscular, flexibilidade, coordenação**

**Inscrições:**  
**Junta de Freguesia de São Bento até ao dia**  
**25 de Outubro**