

## Comienzan las actividades de gimnasia para mayores en la playa de San Sebastián

Author : admin

Date : 19 julio, 2016



El Ayuntamiento de San Sebastián de La Gomera inició el pasado lunes las actividades de gimnasia en la playa del frente litoral capitalino dirigidas al colectivo de personas mayores. El objetivo es mejorar la capacidad física a la vez que aumentan sus relaciones sociales con el grupo de usuarios que realizan deporte.

Esta actividad gratuita se desarrolla de lunes a viernes, a excepción de los jueves, en horario de 10.00 a 11.00 horas y cuenta con la presencia de un monitor que desarrolla distintas tablas de gimnasia y sencillos juegos.

Una iniciativa organizada desde el área de Ocio y Tiempo Libre y Servicios Sociales que supone un complemento a las actividades que ya se están desarrollando para todos los públicos dentro del programa de ocio y tiempo 'San Sebastián es +'