

INFORMACIÓN GENERAL

JORNADAS DE ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA PARA PERSONAS MAYORES 2026

Documento actualizado a 11 de febrero de 2026

- ✓ **Modalidad:**
Semipresencial
- ✓ **Duración:**
25 horas en total.

20 horas ONLINE
5 horas presenciales.
- ✓ **Programa Genérico:**
 - Módulo 1. Envejecimiento Activo
 - Módulo 2. Alimentación Equilibrada
 - Módulo 3. Higiene Personal
 - Módulo 4. Higiene Postural
 - Módulo 5. Higiene Mental
 - Módulo 6. Hábitos Perjudiciales Para La Salud
 - Módulo 7. Beneficios Del Ejercicio Físico Adaptado A La Edad.
 - Módulo 8. Programa De Ejercicio Físico Adaptado A La Edad.
 - Módulo 9. Propuesta De Programa De Ejercicio Físico I. (Calentamiento Y Fase Aeróbica).
 - Módulo 10. Propuesta De Programa De Ejercicio Físico II. (Fase De Tonificación Y Vuelta A La Calma).
 - Módulo 11. Técnicas Específicas O Ejercicios Calmantes. (Ejercicios De Expresión Corporal, Respiración Y Relajación).
 - Módulo 12. Actividades Recreativas Adaptadas A La Persona Mayor. (Ejemplificaciones: Juegos Cooperativos Y Dinámica De Grupo)
- ✓ **Fechas:**
20 horas ONLINE: del 14 de abril al 14 de mayo de 2026
5 horas Presencial: jueves 21 de mayo de 15:00 a 20:00 en la Ciudad Deportiva de Miraflores.
- ✓ **Objetivo:** Contribuir a las condiciones de Salud y Calidad de vida de las Personas mayores dando continuidad a los cuidados que pueda necesitar, con el fin de prolongar su autonomía física, psíquica y social, manteniendo su mente y cuerpo activo.
- ✓ **Plazas limitadas:**
20 personas. Por estricto orden de inscripción.
- ✓ **Dirigido a:**
Personas interesadas mayores de 18 años.
- ✓ **Teléfonos de contacto:**
 - * Coordinación de los cursos..... **687 744 716**
 - * Servicio de administración Deportes..... **922 423 100**

IMPORTANTE:

- La organización se reserva el **derecho de modificar** las fechas previstas de manera motivada, informando con tiempo de antelación suficiente siempre que sea posible.
- Esta comunicación podrá sufrir modificaciones, en cuyo caso, quedará reflejado en la "Fecha de actualización".