



## SEMANA DE PROMOCIÓN DEPORTIVA Y SALUD

Del 9 al 17 de junio de 2018

### JÓVENES, ADULTOS Y MAYORES

La **condición física** de las personas que no practican deporte regularmente y/o llevan una vida sedentaria empieza a deteriorarse de manera progresiva, lo que conlleva la aparición de problemas de salud y mala calidad de vida.

**¡Ponte en forma!**

### y conseguirás...

Mantener ¡el estrés a raya!

Mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea

Aumentar el optimismo y entusiasmo

Tener mejor imagen personal y autoestima

Conciliar mejor el sueño

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SÁBADO 16	DOMINGO 17
Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana
G.A.P	CicloIndoor	Especial mayores de 65 años: <i>Gimnasia de mantenimiento</i>	Aerobic	Entrenamiento funcional	Jornadas de Piragüismo	Trail de montaña: <i>"La ruta de los infiernos"</i>
Mindfulness, para la vida laboral	Pilates	Taller de Fitball + hipopresivos	Taller de Nordic Walking	Natación Iniciación Adultos	Paddle Surf	
Tai chi	Estiramientos y conciencia corporal	Yoga		Aquagym		Nordic Walking
	Actividad para mujeres embarazadas o postparto: <i>BMOM</i>					
Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
Pilates	Torneo de simultáneas de Ajedrez	Actividad Familiar: Mindfulness	Mindfulness, para la vida laboral	Actividad familiar: Patines	Especial Jóvenes: <i>Taller de Kick Boxing</i>	
Taller de Fitball + Hipopresivos	CicloIndoor	Tai chi	Taller de Defensa Personal	Especial jóvenes: <i>Freestyle</i>	Zumba	
Especial jóvenes: <i>Entrenamiento funcional</i>	Zumba	Estiramientos y conciencia corporal	Yoga	Taller de Nordic Walking	Fanatic Nocturno F.S. Senior (Tarde-noche)	
		Conferencia de Defensa Personal		Natación Perfeccionamiento Adultos		
				Aquagym		

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS - 2018

## Lunes 11

09:15 h. **G.A.P (Glúteos, Abdomen y Piernas)**

Lugar: Plaza del Mayo

Imparte: Rosa Santamaría, Monitora de G.A.P.

10:45 h. **Mindfulness, para la vida laboral**

Lugar: Plaza del Mayo

Imparte: Carmen Sanz Núñez, Consultora de Mindfulness

12:00 h. **Sesión de Tai-chi**

Lugar: Plaza del Mayo

Imparte: Asarma (Asociación de Artes Marciales Chinas)

18:00 h. **Pilates**

Lugar: Centro Juvenil

Imparte: M<sup>a</sup> Ángeles Ceruelo Plaza, Instructora de Pilates y Aerobic

19:00 h. **Taller de Fitball e Hipopresivos**

Lugar: Centro Juvenil

Imparte: Tukumansport Servicios Deportivos

20:00 h. **Especial Jóvenes: Entrenamiento funcional**

Lugar: Campo de fútbol de la Ribera

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

## Martes 12

9:15 h. **CicloIndoor**

Lugar: Plaza de la Concordia

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

*Inscripción previa hasta el 7 de junio incluido. De lunes a jueves de 10 a 14 h. y/o lunes y miércoles de 17 a 19 h. en el Ayuntamiento. Número de plazas limitado.*

10:30 h. **Pilates**

Lugar: Plaza de la Concordia

Imparte: M<sup>a</sup> Ángeles Ceruelo Plaza, Instructora de Pilates y Aerobic

11:30 h. **Taller de estiramientos y conciencia corporal**

Lugar: Plaza de la Concordia

Imparte: Isabel Vasco, Profesora de danza y Pilates

12:30 h. **BMOM: Especial mujeres embarazadas y postparto**

Lugar: Plaza de la Concordia

Imparte: Isabel Vasco, Profesora de danza y Pilates

17:30 h. **Torneo de simultáneas de ajedrez**

Lugar: Plaza de la Concordia

Organiza: Ayuntamiento de Cabezón

19:00 h. **CicloIndoor**

Lugar: Plaza de la Concordia

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

*Inscripción previa hasta el 7 de junio incluido. De lunes a jueves de 10 a 14 h. y/o lunes y miércoles de 17 a 19 h. en el Ayuntamiento. Número de plazas limitado.*

20:30 h. **Zumba**

Lugar: Plaza de la Concordia

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

## Miércoles 13

10:00 h. **Especial mayores de 65 años: Gimnasia de Mantenimiento**

Lugar: Plaza del Mayo

Imparte: Rosa Santamaría, Monitora de G.A.P.

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS - 2018

## 11:30 h. Taller de Fitball e Hipopresivos

Lugar: Centro Juvenil

Imparte: Tukumansport Servicios Deportivos

## 12:30 h. Yoga

Lugar: Plaza del Mayo

Imparte: María González, Profesora de yoga

## 17:00 h. Actividad Familiar: Mindfulness

(De 17:00 a 17:30 h. Grupo de infantil)

(De 17:30 a 18:00 h. Grupo de Primaria)

Lugar: CEIP Melquiades Hidalgo

Imparte: Carmen Sanz Núñez, Consultora de Mindfulness

## 18:00 h. Sesión de Tai-chi

Lugar: Plaza del Mayo

Imparte: Asarma (Asociación de Artes Marciales Chinas)

## 19:00 h. Taller de estiramientos y conciencia corporal

Lugar: Plaza del Mayo

Imparte: Isabel Vasco, Profesora de danza y Pilates

## 20:05 h. Conferencia de Defensa Personal

Lugar: Salón de actos (Hogar de los Jubilados)

Imparte: Club Deportivo Tekunika-Do Ryu

Colabora: Xtremo Fitness Centro Deportivo

## Jueves 14

### 10:00 h. Aerobic

Lugar: Asociación Cultural Pisuegra

Imparte: M<sup>a</sup> Ángeles, Instructora de Pilates y de Aerobic

### 11:00 h. Taller de Nordic Walking

Salida: Plaza del Mayo

Imparte: Eveline Feussner, Formadora Nacional

### 18:00 h. Mindfulness, para la vida laboral

Lugar: Polideportivo Municipal

Imparte: Carmen Sanz Núñez, Consultora de Mindfulness

### 19:00 h. Taller de Defensa Personal

Lugar: Polideportivo Municipal

Imparte: Club Deportivo Tekunika-Do Ryu

Colabora: Xtremo Fitness Centro Deportivo

### 20:30 h. Yoga

Lugar: Polideportivo Municipal

Imparte: María González, Profesora de yoga

## Viernes 15

### 10:00 h. Entrenamiento Funcional

Lugar: Campo de fútbol Municipal

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

### 11:30 h. Natación de Iniciación Adultos

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Davinia Guerra, Monitora de Natación y Socorrista

### 12:15 h. Aquagym

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Davinia Guerra, Monitora de Natación y Socorrista

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS - 2018

## 17:00 h. **Actividad familiar: Clase abierta de patines**

Lugar: Colegio Melquiades Hidalgo

Imparte: Rollins Lemons

## 18:00 h. **Especial Jóvenes: Clase abierta de patines**

Lugar: Colegio Melquiades Hidalgo

Imparte: Rollins Lemons

## 18:00 h. **Taller de Nordic Walking**

Lugar: Campo de Fútbol

Imparte: Eveline Feussner, Formadora Nacional

## 19:15 h. **Natación de Perfeccionamiento Adultos**

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Davinia Guerra, Monitora de Natación y Socorrista

## 20:00 h. **Aquagym**

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Davinia Guerra, Monitora de Natación y Socorrista

## **Sábado 16**

### 11:00 h. **Jornadas de Piragüismo**

Lugar: Hangar de Piragüismo (Plaza del Mayo)

Imparte: Club Deportivo de Piragüismo

### De 11 a 15 h. **Bautismo de Paddle Surf**

Lugar: Hangar de Piragüismo (Plaza del Mayo)

Imparte: Adn Aventures

*Inscripción previa hasta el 7 de junio incluido. De lunes a jueves de 10 a 14 h. y/o lunes y miércoles de 17 a 19 h. en el Ayuntamiento. Número de plazas limitado.*

## 18:30 h. **Especial jóvenes: Taller de Kick Boxing**

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

## 19:30 h. **Zumba**

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

## **A continuación, Fanatic Nocturno Fútbol Sala Senior**

Lugar: Polideportivo Municipal

Organiza: Club Deportivo F.S. Cabezón

## **Domingo 17**

### 09:00 h. **Trail de montaña: "Ruta de los infiernos" y "Ruta de Nordic Walking"**

Salida: Avenida Castilla y León

Organiza: Club Entrecortados

Toda esta información está disponible en la aplicación móvil de Cabezón de Pisuerga.

Descárgala, disponible para Android e iOS

Android



iOs



Ayuntamiento de  
**Cabezón de Pisuerga**  
Valladolid

*La Concejalía de Juventud y Deportes se reserva el derecho de alterar, suprimir o incluir alguna actividad, por causas ajenas o propias.*