



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA MUJER

Con motivo del Día Internacional de la Salud de la Mujer, se va a realizar una actividad en la Junta de distrito de Campanillas, dirigida al fomento de la actividad física y hábitos de vida saludables en la mujer.



ORGANIZADOR

Área de Deporte, Área de la Mujer y colaboración de la Junta de Distrito de Campanillas

LUGAR

Salón de Actos de la Junta de Distrito Campanillas y punto de musculación C/ Ignacio Sánchez Mejías (al lado de la Junta de Distrito)

FECHA

Martes 29 de Mayo a las 10.00h

ACTIVIDAD

1. Charla - coloquio

Título:

Beneficios de la actividad física en la salud de la mujer. Dra. Ana Navarro Sanz. Área de Deporte Ayuntamiento de Málaga.

Objetivo:

Fomentar la incorporación de las mujeres a la actividad física y la adquisición de hábitos saludables, orientados a la prevención y el tratamiento de los problemas de salud a través del ejercicio físico.

Contenidos:

Salud y actividad física como prevención.
Patologías específicas en edad adulta y tercera edad
Orientación deportiva saludable

2. Sesión práctica en zona de musculación al aire libre.

Objetivo: Enseñar a las participantes a utilizar este tipo de aparatos de forma progresiva, moderada y con control postural.