



# Es el momento de empezar... ¡Atrévete!

Hábitos  
saludables y  
deporte

*Atrévete*

Taller de *Hábitos saludables y deporte*, te ayudaremos a conocer nuevas maneras de estar sano por dentro y por fuera, sentirte feliz y saludable está en tus manos...

## ¿Te atreves?





# ¿QUÉ APRENDEREMOS?

Hábitos  
saludables y  
deporte

*Atrévete*

1. Que alimentos son buenos para tu salud.
1. Que bebidas te ayudan a estar más sano.
2. Tener hábitos saludable.
3. Conocer ejercicios para mover el esqueleto.
4. Hacer deporte **(haremos prácticas en el Polideportivo Canal de Isabel II).**



## ¿CUANDO?

Grupo de tarde: lunes de 16:00  
a 18:30

## ¿CUANTO CUESTA?

45 € al mes para los socios de  
AFANIAS, 55 € al mes para los no  
socios.

## ¿DÓNDE ?

Calle Fernando el Católico 11 1º  
A derecha.

## INFORMACIÓN Y RESERVA

teléfono:

913339701/914459670

Calle Fernando el Católico 11 1ª  
derecha. Calle Bravo Murillo  
101 3ª planta.



Hábitos  
saludables y  
deporte

*Atrévete*