



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