

[ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL](#) [1]

SENDERISMO Y YINCANA

- [Leer más sobre ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL](#) [1]

[SENDERISMO MAYORES DE 60 AÑOS](#) [2]

SENDERISMO ADAPTADO, DIRIGIDA A PERSONAS MAYORES, ORIENTADA A FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR AL AIRE LIBRE, MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, LA MOVILIDAD Y EL EQUILIBRIO, Y PROMOVER EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL.

- [Leer más sobre SENDERISMO MAYORES DE 60 AÑOS](#) [2]

[MARCHA SALUDABLE EN ADULTOS Y MAYORES](#) [3]

SALIDA AL AIRE LIBRE PARA REALIZAR EJERCICIO FISICO Y REFORZAR EL CONTACTO CON LA COMUNIDAD PARA PREVENIR LA SOLEDAD NO DESEADA, Y ENFERMEDADES CRÓNICAS CARDIO VASCULARES

- [Leer más sobre MARCHA SALUDABLE EN ADULTOS Y MAYORES](#) [3]

[MENOPAUSIA: UNA MIRADA AMABLE PARA TRANSITAR LOS CAMBIOS.](#) [4]

SÍNTOMAS Y TRATAMIENTOS EN LA ESFERA FÍSICA, EMOCIONAL Y AFECTO-SEXUAL. EMPODERAR A LAS MUJERES PARA QUE, EN CASO DE SUFRIR SÍNTOMAS DE MANERA INTENSA, CONSULTEN Y PUEDAN MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA. FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACORDE A LAS NECESIDADES FISIOLÓGICAS DE ESTA ETAPA. ANIMAR A VIVIR LA MENOPAUSIA DE FORMA ACTIVA, POSITIVA Y SANA.

- [Leer más sobre MENOPAUSIA: UNA MIRADA AMABLE PARA TRANSITAR LOS CAMBIOS.](#) [4]

[PASEOS SALUDABLES](#) [5]

RUTAS SALUDABLES. RECORRIDOS FÁCILES Y ACCESIBLES PARA TODA LA POBLACIÓN.

- [Leer más sobre PASEOS SALUDABLES](#) [5]

Páginas

- [primera](#) [6]
- [◀](#) [7]
- ...
- [21](#) [8]
- [22](#) [9]
- [23](#) [10]
- [24](#) [7]
- 25
- [26](#) [11]
- [27](#) [12]
- [28](#) [13]
- [29](#) [14]
- ...
- [▶](#) [11]
- [última](#) [15]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=24>

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/actividad-intergeneracional>

- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/senderismo-mayores-de-60-anos>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/marcha-saludable-en-adultos-y-mayores>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/menopausia-una-mirada-amable-para-transitar-los-cambios>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables-10>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=23>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=20>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=21>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=22>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=25>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=26>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=27>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=28>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/actividad-fisica?page=47>