

[PASEOS SALUDABLES](#) [1]

PASEO SALUDABLE PARA PROMOCIONAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y CREAR REDES VECINALES PARA PREVENIR SOLEDAD NO DESEADA.

- [Leer más sobre PASEOS SALUDABLES](#) [1]

[RESTAURACION DE MUEBLES](#) [2]

RESTAURACIÓN DE MUEBLES ANTIGUOS, EJERCITANDO LAS DIFERENTES HABILIDADES MANUALES, A LA VEZ QUE SOCIALIZAN , PARA MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL Y EVITAR LA SOLEDAD NO DESEADA.

- [Leer más sobre RESTAURACION DE MUEBLES](#) [2]

[GIMNASIA PARA ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS](#) [3]

ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDO A PERSONAS MAYORES, ORIENTADO A LA MEJORA DE LA MOVILIDAD, LA FUERZA MUSCULAR, EL EQUILIBRIO Y LA RESISTENCIA FUNCIONAL, CON EL OBJETIVO DE MANTENER LA AUTONOMÍA PERSONAL Y PREVENIR LA FRAGILIDAD ASOCIADA AL ENVEJECIMIENTO.LA ACTIVIDAD INCLUYE EJERCICIOS DE GIMNASIA SUAVE Y CONTROLADA, COMBINANDO TRABAJO DE MOVILIDAD ARTICULAR, FORTALECIMIENTO MUSCULAR DE BAJA INTENSIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN, ASÍ COMO ESTIRAMIENTOS FINALES.

- [Leer más sobre GIMNASIA PARA ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS](#) [3]
- [Leer más sobre](#) [4]
- [Leer más sobre](#) [5]

Páginas

- [primera](#) [6]
- [1](#) [7]
- ...
- [13](#) [8]
- [14](#) [9]
- [15](#) [10]
- [16](#) [7]
- 17
- [18](#) [11]
- [19](#) [12]
- [20](#) [13]
- [21](#) [14]
- ...
- [2](#) [11]
- [última](#) [15]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=16>

Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/paseos-saludables>
[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/restauracion-de-muebles-0>
[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/gimnasia-para-adultos-mayores-de-60-anos>
[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/node/186831>
[5] <https://sanidad.castillalamancha.es/node/186832>
[6] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real>
[7] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=15>
[8] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=12>
[9] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=13>
[10] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=14>

- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=17>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=18>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=19>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=20>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/ciudad-real?page=23>