

## 14 edición de las JORNADAS DE ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE PARA MAYORES EN BENALMÁDENA (jueves 7 MAYO)

- **EVENTO** gratuito
- **HORARIO** de 10 a 13 aprox.
- **INSTALACIÓN:** campo de césped natural y pista de Atletismo del polideportivo de Arroyo de la Miel
- **ACTIVIDADES:** Movilidad articular, trabajos de resistencia y fuerza adaptados a través de aeróbic adaptado, bailes latinos y otras tendencias, relajación muscular a través de estiramientos y Tai chi.
  
- **PROFESORES/AS:** de alta cualificación técnica
  
- **INFORMACIÓN:** El PDM de Benalmádena regalará una pieza de fruta y un botellín de agua a los participantes.  
Desde la temporada pasada se ha acondicionado una zona de sombra con más de 40 asientos
- **INSCRIPCIÓN:** a través del correo [pdmactividad@benalmadena.com](mailto:pdmactividad@benalmadena.com) , comunicando cuántos asistentes participarán.
- **OTROS:** Pueden aprovechar la jornada en nuestro municipio para disfrutar del Parque de la Paloma, Teleférico, Selwo marina, la Playa, o cualquier rincón de nuestra localidad.
- **ORGANIZA:** P.D.M. de Benalmádena y Concejalía de Bienestar social y Dependencia del Ayto. de Benalmádena