



espacio vital

GI MNASIO
POLIDEPORTIVO
Arroyo de la Miel



Club Municipal
de Hielo
Benalmádena



ASOCIACION EN DEFENSA DE LA ATENCION A LA
ANDREXIA NERVIOSA Y BULIMIA



Benalmádena
ciudad saludable

más salud entre
TODOS

Ayuntamiento de Benalmádena

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERIA DE SALUD



12 de Noviembre Día Mundial de la prevención de la Obesidad



Benalmádena
ciudad saludable

I SEMANA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

II Plan local de salud



¡come sano y muévete!

DEL 12 AL 16 DE NOVIEMBRE



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

LUNES 12

- 10:00 IV EDICION DE CAMINANDO POR UN RETO DESTINO HONOLULU. PARQUE DE LA PALOMA
 PASEO PARA LA SALUD.CENTRO DE DÍA ANICA TORRES
 UNA MILLA AL DÍA.CEIP EL TOMILLAR, CEIP LA PALOMA, CEIP JACARANDA,CEIP LA LEALA, CENTRO OCUPACIONAL.

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALLE

- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 18-21h.SANO. Plaza de la Casa de la Cultura.
- ZUMBA. 17h. GIMNASIO ATHENAS. Plaza de Pueblo Sol
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 19h. Plaza del Museo (Pueblo). Sergio Villalobos.
- ZUMBA. 17h. ACAPULCO. Plaza del Museo (Pueblo)
- STRONG BY ZUMBA.18h.ACAPULCO. Plaza del Museo (Pueblo)

MARTES 13

- 10:00 PASEO PARA LA SALUD.CENTRO DE DÍA ANICA TORRES
 UNA MILLA AL DÍACEIP EL TOMILLAR, CEIP LA PALOMA, CEIP JACARANDA, CEIP LA LEALA, CENTRO OCUPACIONAL.
- 17:00 CHARLA-COLOQUIO,"COMO PREVENIR EL SOBREPESO INFANTIL". Natalia García Morales. NUTRICIONALMENTE SANO.Sede de la ACEB.C/ Parra
- 17:30 CHARLA, "BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA EN LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA MADRE Y EL BEBE" MARIOLA TORREGROSA . MATRONA DEL C.S.TORREQUEBRADA

ACTIVIDAD FISICA EN LA CALLE

- TAICHI (10h.) Y CIRCUITO DE SALUD (11h.) ESPACIO VITAL. Plaza de la Casa de la Cultura.
- PILATES. 10:30 h. MARTA SERRANO. Plaza del Aiguacil (Pueblo)
- CROSSFIT. 12.30h. Parque Andrade.
- CROSSFIT INFANTIL 17:30. Parque Andrade.
- CROSSFIT 18:30. Parque Andrade.
- ZUMBA.17.30 h GIMNASIO POLIDEPORTIVO ARROYO, Plaza de la Casa de la Cultura.
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL. 17h. BENALTRAINER.. Plaza del Museo (Pueblo).
- RITMOS LATINOS 18 h. JOSE MIGUEL Y VANESA TOVAR. Plaza del Museo (Pueblo).

MIÉRCOLES 14

- 10:00 PASEO PARA LA SALUD.CENTRO DE DÍA ANICA TORRES
 UNA MILLA AL DÍACEIP EL TOMILLAR, CEIP LA PALOMA, CEIP JACARANDA, CEIP LA LEALA, CENTRO OCUPACIONAL.
- ASESORAMIENTO SOBRE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA. ADANER. Mesa informativa.Casa de la Cultura.

ACTIVIDAD FISICA EN LA CALLE

- ZUMBA. 17h. CLUB DE HIELO, Plaza de la Casa de la Cultura.



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

JUEVES 15

- 10:00 PASEO PARA LA SALUD.CENTRO DE DÍA ANICA TORRES
 UNA MILLA AL DÍA. CEIP EL TOMILLAR, CEIP LA PALOMA, CEIP LA LEALA, CEIP JACARANDA, CENTRO OCUPACIONAL.

VIERNES 16

- 10:00 PASEO PARA LA SALUD.CENTRO DE DÍA ANICA TORRES
 UNA MILLA AL DÍA. CEIP EL TOMILLAR, CEIP LA PALOMA, CEIP LA LEALA, CEIP JACARANDA, CENTRO OCUPACIONAL.
- CONCURSO ESCOLAR DÍA DE LA FRUTA

ACTIVIDAD FISICA EN LA CALLE

- TALLER DE BAILE ADAPTADO. 12h. Plaza de la Casa de la Cultura
- PATINAJE EN LA CALLE.17h. BENALPATÍN.Avda de la Constitución.
- TAEKWONDO para niños.18h. DOYANG. Plaza de la Mezquita

DURANTE LA SEMANA DE LUNES A VIERNES

MESAS INFORMATIVAS Y DE CONSEJO DIETETICO EN CENTROS DE SALUD DE ARROYO DE LA MIEL, TORREQUEBRADA Y CONSULTORIO BENALMADENA PUEBLO

TALLERES EN INSTITUTOS SOBRE CONSEJO DIETÉTICO EN ADOLESCENTES

EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA "APOYANDO LA LACTANCIA MATERNA PARA PREVENIR LA OBESIDAD". autor:Juan Ramon Martin Cotoira. Enfermero C.S Torrequebrada Patio central del Ayuntamiento

ACTIVIDADES DIVERSAS DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACION SALUDABLE EN COLEGIOS

LOS CENTROS DEPORTIVOS SACAN SUS ACTIVIDADES A LA CALLE PARA QUE PUEDA SUMARSE GRATUITAMENTE QUIEN LO DESEE

Ultramarinos La cordobesa

Frutería Las Alhaurinas

Frutería María Iglesias

Frutería Las flores

Frutería Ramón

Frutería Vero

Frutería Javi

Frutería Gallego

Frutería Los niños

Supermercados Día

Frutería Virgen de flores

OFERTAS ESPECIALES
 fruta & verdura.



pirámide NAOS®

