



activamente
COMPARTIENDO SALUD

Programa integral para mayores de
70 años



activamente
COMPARTIENDO SALUD



REUNIÓN INFORMATIVA

El 26 de febrero a las 12:30h en la Sala
Polivalente de la sede El Grupo.

INSCRIPCIONES

Inscríbete desde el 25 de febrero hasta el
12 de marzo 2026.

A través de RGCC.ES | eventos
deportivos |
en Oficinas Generales o en Centralita.

DÍAS DE ACTIVIDAD

Marzo 2026

Días 12, 16, 19, 23 y 26

Abril 2026

Días 06, 09, 13, 16, y 20

¡PLAZAS LIMITADAS!

70 euros programa completo
(10 sesiones).

INICIO ACTIVIDAD 12 DE MARZO

Para más información
fitness@rgcc.es

985.19.57.20

¿CUÁL ES NUESTRO COMPROMISO?

Ofrecer un espacio de calidad, respeto y bienestar, donde cada persona pueda aprovechar plenamente la experiencia y formar parte de un grupo activo y participativo.

Días de actividad

Lunes y jueves

Horario

10:15h - 12:15h

Ubicación

Salón de actos, sede Las Mestas

El programa está diseñado para **personas con desplazamiento autónomo, con o sin ayudas técnicas**, y que pueden participar activamente en las actividades.



CONTENIDOS

Si eres +70 y eres socio/a del club, este programa está pensado especialmente para ti.

Hemos creado un espacio tranquilo, cercano y motivador donde podrás activar tu cuerpo y tu mente, mejorar tu bienestar y disfrutar de la compañía de otras personas con intereses similares.

No necesitas experiencia previa ni estar en forma. Solo ganas de cuidarte, pasar un buen rato y dedicarte tiempo.

activamente te ayudará a...

- Sentirte más vital.
- Ganar fuerza y confianza.
- Mantener tu mente despierta.
- Conectar con otras personas.
- Crear hábitos que mejoran tu salud.
- Disfrutar de un espacio pensado para ti.

Las **actividades** combinan entrenamiento funcional adaptado, estimulación cognitiva, dinámicas sociales y de comunicación, charlas sobre salud y bienestar, todo ello siempre en un formato participativo y ameno.

COMBINACIÓN DE 3 BLOQUES

Condición física funcional

Ejercicios adaptados para sentirte más fuerte y ágil:

- Movilidad articular.
- Fuerza general adaptada.
- Equilibrio.
- Coordinación.
- Entrenamiento postural.

Mente activa

Ejercicios centrados en mejorar:

- Planificación y organización.
- Atención / Concentración.
- Integrar información visual y auditiva simultáneamente.
- Seguimiento de instrucciones multietapa.
- Razonamiento en tareas nuevas o poco estructuradas.
- Flexibilidad ante variaciones de contexto/tarea.

Conversación grupal | charla profesional invitado/a

Actividades para conversar, compartir, aprender y fortalecer relaciones.