



## PROGRAMA DE "ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA PERSONAS MAYORES"

**CURSO 2022-2023**



**Lugar de ejecución de las actividades:** Se prestará en los espacios habilitados al efecto, en la sede de las siguientes asociaciones de jubilados y pensionistas o en las instalaciones municipales habilitadas para el desarrollo de la actividad.

**Lugar de matriculación:** Se habilitan dos espacios para realizar la matrícula en función del lugar de ejecución y desarrollo de la actividad elegida.

**Lugar de Matriculación**

**Lugar de ejecución de la actividad**

**Centro para Mayores Columbretes**

Azahar, Cardona Vives, San Miguel (Maset Blau), Grupo de Mayores Telefónica, San Agustín-San Marcos, Sequiol, La Panderola, San Juan Bautista, Segon Molí y Club de Mayores

**Centro Urban "Castelló"**

Cuadra Saboner y Virgen del Carmen, Los Ángeles-La Unión, Carretera Alcora-Grupo San José Obrero, Vedruna, San José Obrero El Pozo, San Lorenzo, Roquetes, Cremor

**Periodo de Matriculación:**

**Reparto de boletos**

**13-16 septiembre**

**Centro para Mayores Columbretes**

**15 -16 septiembre**

**Centro Urban "Castelló"**

**Sorteo**

**23 septiembre**

**Centro para Mayores Columbretes y Centro Urban "Castelló"**

**Matriculas**

**3-7 octubre**

**Centro para Mayores Columbretes y Centro Urban "Castelló"**

Las Actividades Deportivas para las personas mayores del municipio de Castelló de la Plana, se configuran como un recurso destinado a ofrecer actividades de ocio que propicien hábitos de vida saludable, a la vez que dinamicen las relaciones interpersonales, grupales y con la comunidad, promoviendo el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores, particularmente pretende mejorar el estado funcional y la condición física de la persona mayor a través de ejercicios diversos, fomentando la autonomía física y/p recuperando la confianza y el dominio del cuerpo y de la mente.

**Tipología de actividades:** Gimnasia de mantenimiento, Bailes de salón y Yoga.

**Destinatarios/as:** personas mayores de edad igual o superior a 55 años empadronadas en el municipio de Castelló, y excepciones.

**Cuota:** Las actividades estarán sujetas al abono del precio establecido en la Ordenanza de precios públicos del Área de Servicios a la Ciudadanía.

**Periodo lectivo:** del 15 de octubre al 15 de diciembre y del 15 de enero al 15 de mayo. (Excepto las festividades que se aprueben en el calendario por curso escolar publicado por la Consellería de Educación, Cultura y Deporte).



2022 2023	AZAHAR	SEQUIOL	CREMOR	CARDONA VIVES	SAN JOSÉ OBRERO EL POZO	LA PANDEROLA	CTRA. ALCORA GRUPO SAN JOSÉ OBRERO	SAN MIGUEL	SAN LORENZO	SAN AGUSTÍN Y SAN MARCOS	SAN JUAN BAUTISTA	LOS ANGELES-LA UNION	CUADRA SABONER-V. DEL CARMEN	SEGON MOLÍ	VEDRUNA	GRUPO MAYORES TELEFÓNICA
LUNES	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10.45-11.45		YOGA 11.30-12.30 BAILES DE SALÓN 17.30-18.30	YOGA 12.00-13.00	BAILES DE SALÓN (G2) 10.30-11.30	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9.15-10.15						GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10.30-11.30	YOGA 9.00-11.00 BAILES DE SALÓN 12.00-13.00		BAILES DE SALÓN 19.00-20.00	
MARTES	BAILES DE SALÓN (G.1) 17.30-18.30	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 11.00-12.00 (G.1) 12.00-13.00 (G.2)	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9.00-10.00	BAILES DE SALÓN 17.00-18.00	YOGA 9.30-10.30 10.30-11.30	BAILES DE SALÓN 10.00-11.00		GINNASIA DE MANTENIMIENTO 15.45-16.45 YOGA 11.30-12.30	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9.00-10.00 BAILES DE SALÓN 20.00-21.00	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9.00-10.00	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10.15-11.15		GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10.15-11.15 (G1) 11.15-12.15 (G2)	YOGA 9.00-11.00		
MIÉRCOLES	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10.45-11.45		YOGA 11.30-12.30	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 8.45-9.45	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 8.15 - 9.15 (G.1) 9.15 - 10.15 (G2) BAILES DE SALÓN (G.1) 10.30-11.30	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9.15-10.15	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10.30-11.30					YOGA 9.00-11.00				YOGA 9.00-11.00 GINNASIA DE MANTENIMIENTO 12.00-13.00 BAILES DE SALÓN 12.30-13.30
JUEVES	BAILES DE SALÓN (G.2) 17.00-18.00	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 11.00-12.00 (G.1) 12.00-13.00 (G.2) BAILES DE SALÓN 10.00-11.00	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9.00-10.00		YOGA 9.30-10.30 10.30-11.30			GINNASIA DE MANTENIMIENTO 15.45-16.45 YOGA 11.30-12.30	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9.00-10.00	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9.30-10.30	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10.15-11.15		GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10.15-11.15 (G1) 11.15-12.15 (G2)			
VIERNES	YOGA 9.00-11.00	YOGA 9.00-11.00		GINNASIA DE MANTENIMIENTO 11.00-12.00 YOGA 12.00-13.00	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 8.15 - 9.15 (G.1) 9.15 - 10.15 (G2)		GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10.30-11.30					GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9.00-10.00				GINNASIA DE MANTENIMIENTO 12.00-13.00

Puntos de Información

Centro de Mayores Columbretes  
Plaza Illes Columbretes s/n  
centrocolumbretes@gmail.com  
964209497 // 964209492

Oficina de la Gente Mayor  
Ayuntamiento de Castellón  
683474785 // 964355100

Centro Urban "Castelló"  
Cuadra de la Salera, S/N, 12006  
964 241 040