



<http://www.caritascastrense.es/>

NOTICIA

Cáritas Parroquial Castrense “Sta. María de La Dehesa”: Ejercicios con alegría en el Grupo de Mayores

La Parroquial comunica:

Participantes del grupo de mayores de la Caritas Parroquial Castrense Santa María de la Dehesa, realizaron el jueves 29 una sesión de gimnasia, dentro del programa previsto.

Las participantes realizaron diversos ejercicios en solidario y en grupo, y con ayuda de utensilios como cuerdas.

El objetivo de la sesión era dinamizar y dar movilidad a las diversas articulaciones del cuerpo humano.

También se dio a los participantes la oportunidad de que dirigieran algún ejercicio con el fin de fomentar la atención y la concentración.

La clase termino con unos ejercicios de relajación.

Muchas gracias a los participantes y a los voluntarios por su colaboración.



