



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

NOTICIA

Cáritas Parroquial Castrense Sta. María de La Dehesa: Nueva sesión de gimnasia con el grupo de mayores

Un jueves más, en los locales de la Parroquia Castrense Santa María de la Dehesa el grupo de mayores de Caritas celebró una sesión de gimnasia.

Los ejercicios alternaron:

- movilidad y potencia
- flexibilidad
- coordinación
- juegos

Algunos ejercicios fueron dirigidos por las participantes buscando mejorar hábitos de: coordinación y capacidad de liderazgo.

Muchas gracias a todos, voluntarios y participantes



