



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

NOTICIA

Cáritas Parroquial Castrense Sta. María de La Dehesa: Ejercicios de recuperación en una nueva sesión de gimnasia con los mayores

El jueves 5 de marzo los participantes en el programa de mayores de Caritas Parroquial Castrense Sta. María de la Dehesa, realizaron una nueva sesión de gimnasia.

Los ejercicios fueron dirigidos por Conchi, voluntaria de Caritas y consistieron en:

- repaso de ejercicios habituales
- ejercicios de recuperación
- ejercicios de cardio
- estiramientos
- juegos

Nuestras participantes están alcanzando un buen nivel físico y logrando los objetivos marcados en el programa.

Gracias a Conchi, a los voluntarios y a las participantes.

