



Caritas
Castrense

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

NOTICIA

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

El objetivo era pasar un rato alegre y distendido

La Parroquial comunica:

Los participantes del grupo de mayores de Caritas Parroquial Castrense Santa María de la Dehesa siguen mejorando su forma física.

En esta nueva sesión los ejercicios realizados potenciaban:

- fuerza en brazos
- fuerza en piernas
- coordinación



Pero el objetivo más importante sigue siendo:

- pasar un rato alegre y distendido.

Muchas gracias a los participantes y voluntarios.



