

Programa Actívate!

2026 / 2027

Vive Cada Momento

68 años en adelante

EN FORMA
nacidos 1958 a 1955

Actividad dinámica dirigida a personas con buena movilidad y autonomía que combina ejercicios variados para desarrollar **la fuerza, la resistencia, la coordinación, el equilibrio, la agilidad y el ritmo**. Su práctica contribuye a mantener una buena condición física, preservar la autonomía y favorecer un envejecimiento activo y saludable.

VITAL
nacidos 1954 o antes

Actividad que promueve el movimiento de forma segura mediante ejercicios orientados al desarrollo de **la fuerza, la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal**. Su objetivo es mejorar la capacidad funcional, aumentar la autonomía y facilitar las actividades de la vida diaria.

YOGA
nacidos 1958 o antes

Actividad que integra respiración, movimiento y concentración mediante una secuencia de posturas adaptadas. **Desarrolla la movilidad, la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal**, favoreciendo el control postural, el bienestar físico y la relajación.

ORO
nacidos 1958 o antes

Actividad de baja intensidad desarrollada en **grupos reducidos**, lo que permite ofrecer una **atención más personalizada** y adaptar los ejercicios a las necesidades y capacidades de cada participante. Combina el trabajo de **movilidad, fuerza, equilibrio, coordinación, flexibilidad y conciencia corporal**, favoreciendo una práctica segura, la mejora de la capacidad funcional, la autonomía y el bienestar en el día a día.

MARCHA NÓRDICA
nacidos 1958 o antes

Actividad al aire libre que utiliza bastones específicos para implicar de forma activa todo el cuerpo. Combina el trabajo de **resistencia cardiovascular, fuerza, coordinación, equilibrio, ritmo y técnica de marcha**, mejorando la condición física, la postura y la capacidad funcional mientras se disfruta del entorno natural.