

EL HOGAR EN CASA

UN ESPACIO POR Y PARA NUESTROS MAYORES



Ayuntamiento de San Antonio
Cultura

Como habéis hecho unas recetas tan exquisitas y no queremos que influya en la "operación bikini", os vamos a proponer unas actividades para mover el cuerpo.



Empezamos con algo relajado...

[TAICHÍ](#)

Como a algunos os va la marcha, también os proponemos...

[GIMNASIA 1](#)

[GIMNASIA 2](#)

Y como no va a ser todo para el cuerpo y nada para el alma también os proponemos un [CUADERNO DE MEMORIA](#) que os hará mantener la mente ágil en estos días.

Para rematar las actividades, daremos nuevamente [VOZ A LA PALABRA](#). No os lo podéis perder