



OPEN STREETS DAY

ESPORT AL CARRER 19

22 de setembre de 10h a 13h
Placa Major i el Pla

2

Compromesos amb la teua salut



BENEFICIS DE LA PRÀCTICA DE LES ACTIVITATS SME

Activitats **AQUÀTIQUES**

- Natació Gent Gran
- Natació Adults
- Salut per l'Aigua
- Natació Terapèutica
- Aquaeròbic/Aquafitness
- Hidropilates
- Natació per a Embarassades
- Natació postpart

Activitats **SEC**

- Rutes de Salut
- Defensa't
- Gimnàstica d'Or
- Condicionament Físic
- Zumba
- Pilates
- loga



Millora el sistema cardiovascular i disminueix la possibilitat de l'aparició de l'angina de pit i de l'infart



Millora a nivell respiratori, augmentant la capacitat pulmonar



Enforteix els ossos i músculs, per la qual cosa prevé i ajuda al control de l'osteoporosi



Provoca canvis en les lesions d'esquena



Frena la aparició de l'Alzheimer, demència senil i episodis de depressió



Ajuda a millorar els nivells de colesterol



Elimina greix i prevé l'obesitat



Augmenta la vitalitat i millora l'autoestima



Millora la flexibilitat del cos i la seua resistència

Et sents **feliç**

Uneix-te i segueix-nos a les nostres xarxes socials per estar informat de les novetats del Servei Municipal d'Esports



@SMEBorrianapiscina

Canal de Telegram amb tota la informació de les activitats aquàtiques i d'adults



sme.burriana



@SMEBurriana



sme@burriana.es



SMEBurrianaFP



sme.burriana



SMEBurriana

MOVEM EL TEU

COR



AJUNTAMENT DE BORRIANA ESPORTS

T'ajudem a que arribes a l'elit...
... de la SALUT i del BENESTAR



AJUNTAMENT DE BORRIANA ESPORTS

