

# DIPSALUT I FÒRUM SANITARI



## CURS: EXERCICI FÍSIC i PREVENCIÓ DE CAIGUDES EN GENT GRAN

**Adreçat a: població de la tercera edat de Figueres**

### **OBJECTIU DEL CURS:**

Proporcionar als assistents les eines per poder desenvolupar un programa senzill de condicionament físic que disminueixi el risc de caigudes.

**EL CURS ÉS GRATUÏT**

Cal portar roba còmoda, calçat esportiu i una tovallola

### **LLOC:**

Casal de la Gent Gran de Figueres, C/ Joan Subias, s/n

### **DATES:**

Dimecres 14, 21, 28 de novembre i 5, 12 de desembre de 2012

### **HORARI:**

D'11.15 h a 12.45 h

### **INSCRIPCIONS:**

Al mateix Casal de la Gent Gran del 5 al 13 de novembre

Places limitades a 20 persones.

ORGANITZA:



COL-LABORA:

