

RECURSOS DISPONIBLES EN EL ENTORNO



PARQUES, CENTROS CÍVICOS Y CULTURALES, PISCINAS Y OTROS CENTROS PÚBLICOS DEPENDIENTES DEL AYUNTAMIENTO

Estos lugares ofrecen posibilidades de ejercicio gratuito o asequible. Los parques pueden tener rutas para caminar, pistas de deporte o aparatos para hacer ejercicio. Los centros públicos pueden disponer de programas de aeróbic o baile para recibir clases a precios bajos.

CENTROS DE OCIO Y GIMNASIOS

Su precio es más elevado pero se ajustan mejor a tus horarios y podrás integrarte en programas de ejercicio supervisado.

ASOCIACIONES DE PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL Y FAMILIARES ASOCIADOS A FEAFES

Te darán información adecuada, con sistemas de ayuda y con un equipo de personas preparado y dispuesto a apoyar tu esfuerzo por conseguir un estilo de vida sano.