

PROGRAMA ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS

Adreçat a alumnes a partir dels 16 anys

L'esport està contínuament evolucionant i ho fa de forma creixent i vertiginosa, en tots els seus conceptes : social, educacional , competitiu i recreatiu.

Dins de l'esport, les persones adultes, a partir de certa edat, cada vegada més tenen un protagonisme importantíssim en la societat. I aquesta, la nostra societat, ha de posar al seu abast programes i activitats adreçats a elles i que reportin uns beneficis al cos, ja siguin físics com psíquics.

El ioga es basa en el control de la respiració i de les posicions corporals, per arribar al domini del cos i de la vitalitat. Mitjançant la consciència corporal fem de manera eficaç la pràctica del ioga.

Objectius del programa

Ajudar a contribuir a la millora de la qualitat de vida i la salut personal, amb la pràctica regular i controlada de l'exercici físic.

Afavorir la realització d'activitats recreatives durant el temps de lleure.

Millorar la capacitat de relació social amb el treball i la participació en activitats de grup.

