

Weekend Intensivo

ADULTOS MAYORES

ABRIL 2011

YA ESTAN ABIERTAS LAS INSCRIPCIONES!!!



DISERTANTE :



ROMANO, Silvia

Instructora en Adultos Mayores.
Gerenciadora de Hogares de Día y Geriátricos.
Recreóloga.

CONTENIDOS

- **Actividad Fisica en el Adulto Mayor**
- **Un programa de Ejercicios para mejorar la habilidad funcional del adulto**
- **Flexibilidad**
- **Fuerza**
- **Resistencia Aerobica**
- **Planificación**

HORARIO	INVERSION
Sabado de 9:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 Domingo de 9:30 a 13:30hs	\$ 250.-

PROMOCIONES INSCRIPCION ANTICIPADA:

Si pagás el curso durante los meses de Enero o Febrero, el valor total es de \$ 200.-
(Ahorro de \$ 50.-)

REGALOS: Material teórico en CD y acceso sin cargo a la Sala de Musculación y Cardio del Gimnasio Punto Extremo durante el mes de Abril.



INFORMES e INSCRIPCIÓN:

Personalmente en Recepción de Punto Extremo: A partir del Lunes 10 de Enero de Lunes a Viernes 8 a 12 y de 19 a 22hs.

Telefónicamente: A partir del Lunes 10 de Enero: 02652 446744 de Lunes a Viernes 8 a 12 y de 19 a 22hs. **Email:** puntoextremobienestar@gmail.com **Web:** www.puntoextremo.com.ar



- Estamos en 