



viernes 2 de mayo de 2014

EL AYUNTAMIENTO COLABORA EN UN PROYECTO DE MEJORA DE LA SALUD Y DE REHABILITACIÓN

Clases [Descargar imagen](#)

dirigidas a quienes deseen mejorar su salud (Astrosis, Dolores Crónicos, Fibromialgia, Insomnio, Ansiedad,.....)
o
para personas que necesiten rehabilitación física.

Beneficios Físicos:
Tonifica la musculatura
Aumenta la masa ósea
Incrementa la capacidad respiratoria
Mejora el sistema circulatorio, nervioso, hormonal, digestivo e intestinal.

Beneficios Psíquicos:
Previene y mitiga el insomnio, el estrés, la ansiedad.
Mejora la concentración y la memoria.
Aporta serenidad, claridad mental.
Libera a la mente del pensamiento incontrolado.

+ info: 661 300 103

Alimentación Saludable

DELEGACIÓN DE DEPORTES
AYUNTAMIENTO DE EL VISO
DEL ALCOR

La Delegación de Deportes del Ayuntamiento colabora en un proyecto en que se impartirán clases dirigidas a quienes deseen mejorar su salud o personas que necesitan rehabilitación física.

El Delegado de Deportes ha explicado que “es un proyecto que contempla impartir clases no sólo sobre los beneficios físicos sino también todo lo relacionado con los aspectos psíquicos de la salud, así como la importancia de la alimentación y la práctica del ejercicio”.

Las personas interesadas se pueden informar en el número de teléfono 661 300 103