

# 3. adineko gimnasia

## Gimnasia de 3ª de edad

+ 65 urte  
años

### Deskribapena:

65 urtetik gorako pertsoneri zuzendutako jarduera asko sartzen dira gimnasia honetan. Besteak beste, giharrak bizkortzea, luzaketak, oreka, koordinazioa, dantza

### Descripción:

Es una gimnasia en la que se engloban muchas actividades dirigidas a personas mayores de 65 años, entre ellas se trabaja la tonificación muscular, los estiramientos, el equilibrio, la coordinación, el baile...

ORDUTEGIA EGUNAK HORARIOS / DIAS	ORDUTEGIA EGUNAK HORARIOS / DIAS	ORDUTEGIA EGUNAK HORARIOS / DIAS
Astelehena eta asteazkena 11:10 - 12:00 12:10 - 13:00 Lunes y miercoles	Asteartea eta osteguna 11:10-12:00 12:10-13:00 Martes y jueves	Ostirala 11:10-12:00 Viernes
PREZIOAK	PREZIOAK	PREZIOAK
Dohainik Gratuito	Dohainik Gratuito	Dohainik Gratuito
Beharrezkoa Leioan erroldatuta egotea. Necesario estar empadronado en Leioa.	Beharrezkoa Leioan erroldatuta egotea. Necesario estar empadronado en Leioa.	Beharrezkoa Leioan erroldatuta egotea. Necesario estar empadronado en Leioa.