



# SOINKETA +65

## Deskribapena

Pertsona helduei egokitutako jarduera fisikoa. Gaitasun ezberdinak lantzen dira: indarra, malgutasuna, giltzaduren mugikortasuna, oreka...



## Helburuak

Helburu nagusiak osasuna eta bizi kalitatea hobetzea dira. Horretarako mugikortasuna, autonomia, abilezia motorrak (malgutasuna, indarra, oreka, etab.) landuko dira, beti ere, erlazio sozialak bultzatuz.

## Taldeak

SOINKETA +65 1-2-3-4-5 11:15-11:45

SOINKETA +65 1-2-3-4-5 11:45-12:15

## Gomendioak

Kirol arropa eta zapatila erosoak erabili. Ura edo edari isotonikoa duen botila ekarri.

## Ezaugarriak

