



¡ACTÍVATE CON EL BASKET BASKET ES SALUD!

¡Inscripción gratuita!!

Opción 1: Polideportivo de San Jorge
Miércoles y Viernes de 18:00h a 19:00h

Opción 2: Polideportivo José M^a Iribarren
Lunes y Miércoles de 11:00h a 12:00h

PLAZO DE INSCRIPCIÓN:
Hasta el 20 de noviembre
en el 948210799



+QBASKET SALUD es una iniciativa deportiva - social, puesta en marcha por FEB RSC y San Miguel 0,0 en colaboración con el Ayuntamiento de Pamplona, el Gobierno de Navarra y la Federación Navarra de Baloncesto, que propone el baloncesto adaptado como opción de actividad física saludable así como medio de socialización, participación y disfrute.

+QBASKET SALUD es un programa que promueve el envejecimiento activo frente al sedentarismo, y defiende la riqueza de un uso responsable y saludable del ocio de las personas mayores. El programa va destinado a personas mayores de 55 años.



CONTENIDO

Práctica de baloncesto: sesiones semanales de 1 h. de duración (1-2 sesiones semanales), impartidas por entrenadores de baloncesto.

Talleres formativos/ charlas/ actividades grupales sobre hábitos de vida saludables, nutrición, y habilidades sociales.

Actividades lúdicas.

El programa es **gratuito** para los participantes.
Más información en Federación Navarra de Baloncesto (948210799).

