

jueves 8 de marzo de 2012

El Centro Deportivo Municipal "La Quinta" dedica el mes de Marzo a actividades para la Mujer

Las mismas tendrán lugar en la propia instalación

Variada y extensa será la gama de éstas que tendrán lugar, desde competiciones de pádel hasta charlas y cursos

El Centro Deportivo Municipal La Quinta está dedicando el mes de marzo a la Mujer. Para ello se están programado diversas actividades durante todo el mes con el objetivo de acercar el deporte a la misma. La programación de actividades comenzó con el curso de pádel que se repetirá los próximos domingos del mes, entre 16 y 17 horas.

El resto de actividades deportivas y de salud programadas durante el Mes de la Mujer son:

- .- Domingo 11 Senderismo Subida al Pico Camorro Alto (Sierra de Chimeneas) 1.368 metros de altitud. Dificultad Media-Alta. Hora de partida 9.30 desde el Centro Deportivo
- .- Domingo 18 Torneo de Pádel Femenino. 5€ por mujer + camiseta de regalo.
- .- Martes 20 Charla sobre la higiene postural en la actividad cotidiana a cargo de reconocido fisioterapeuta a partir de las 12:00 horas.
- .- Viernes 23 Jornada de puertas abiertas para las mujeres. Masaje Gratuito dolor cervical y espalda. De 11.30 a 13.00 y de 16.00 a 18.30 horas.
- .- Sábados 24 y 31 Curso de Defensa Personal. Gratis. El último día almuerzo con entrega de diplomas a las participantes.
- .- Miércoles 28 Master Class de Spinning a cargo de Robbie Ambrosini con tres horas seguidas de duración de 18.00 a 20.00 horas.