



Hermanas
Hospitalarias

AITA MENNI - PERSONAS MAYORES

Nuevo circuito de gimnasia en Joxe Miel Barandiaran

Publicado en 29 octubre, 2014 por Persona Mayor .org



La Residencia y Centro de Día para personas mayores Joxe Miel Barandiaran ha instalado recientemente en el patio un nuevo circuito de gimnasia, que se suma a los espacios disponibles para tal fin en el interior.

El circuito ha recibido una excelente acogida por parte de las personas usuarias, que valoran el hecho de que pueden utilizarlo a cualquier hora.

Las instalaciones pretenden concienciar a las personas usuarias de la importancia de llevar a cabo rutinas de ejercicio físico, y facilitarles la realización de tales rutinas en cualquier momento del día y al aire libre.

Los aparatos han sido diseñados para facilitar la realización de diversos tipos de ejercicios de baja intensidad, que ayuden a retrasar la aparición de los efectos del envejecimiento, y siempre se recuerda a las personas usuarias la importancia de calentar un poco previamente.

¡Nunca es tarde para empezar!

<http://www.personamayor.org/nuevo-circuito-de-gimnasia-en-joxe-miel-barandiaran/>