

Os idosos... Uma População muito especial

O **VIZELA FITNESS** pode promover a actividade física de todos os idosos da Vossa Instituição, proporcionando desta forma a participação em diversas modalidades que temos ao dispor!

Sabemos que o envelhecimento é acompanhado por uma série de processos que ocorrem no organismo e que com o tempo levam à perda de autonomia e mobilidade. Um idoso deve manter-se activo para obter mais satisfação na vida mantendo a sua auto-estima e conservar a saúde, melhorando a flexibilidade, força, equilíbrio, etc.

Assim, temos como objectivo promover um leque de actividades para que na vossa instituição a continuidade da qualidade de vida dos vossos idosos seja mantida e amplificada!

Propomos:

- Ginástica de Base;
- Expressão Motora;
- Controlo Postural;
- Dança Recreativa;
- Jogos com Música;
- Ginástica articular;
- Aeróbica e exercícios que visam o aumento de massa muscular.

Não deixe de nos contactar para qualquer esclarecimento. Estamos disponíveis para nos deslocar até si ou recebê-los com muita alegria!

Rua Dr. Abílio Torres, 302
4815-552 Vizela
Tel.: 253 481 417
Fax: 253 484 285
Email: info@vizelifitness.com

WWW.VIZELAFITNESS.COM