



Cinc raons per utilitzar l'espai lúdic

- 1. Per estar en forma.**
- 2. Per distreure's.**
- 3. Per no rovellar-se.**
- 4. Per fer salut.**
- 5. Per relacionar-se amb altres persones.**

Què és l'espai lúdic?

L'espai lúdic és un circuit de salut constituït per diferents mòduls d'activitats que formen un recorregut que permet treballar les facultats físiques i sensorials de la gent gran, en especial, però també les de la resta de la població.



Com el podeu gaudir?

El vostre ajuntament organitza sessions formatives per explicar-vos l'ús correcte dels aparells. Disposa també de guies de butxaca que descriuen els exercicis. Informeu-vos-en.

A més, podeu consultar el cartell amb la descripció dels mòduls que teniu al mateix espai lúdic.

És important que feu bé els exercicis i al vostre ritme, per notar-ne les millores.



Mou-te avui. Ho notaràs demà.

Estar en forma contribueix a millorar la qualitat de vida.

Per ajudar-vos a aconseguir-ho posem al vostre abast el nou espai lúdic.

Milloreu la vostra coordinació i forma física avui, ho notareu demà.