

Plenitud en Movimiento: actividad física, alegría y comunidad para personas mayores

13/06/2025



En el marco del proyecto “Pasos firmes, corazón contento”, se desarrolla en el CIC del barrio El Sosneado una propuesta pensada especialmente para adultos mayores de 50 años.

Se trata de “Plenitud en Movimiento”, un espacio gratuito que combina ejercicio físico, recreación y diversión.

La actividad se realiza todos los miércoles y viernes, de 16:30 a 18:30, y está a cargo de la profesora Lali Domínguez.

Entre las propuestas que se ofrecen hay zona bailable, caminatas, clases de aeróbicos y competencias de comida, pensadas para fomentar el bienestar integral y fortalecer los vínculos sociales.

Este tipo de iniciativas buscan promover el envejecimiento activo y brindar a las personas mayores un entorno saludable y alegre donde compartir con otros, moverse, reír y disfrutar.

Desde la organización invitan a todos los interesados a sumarse: “Te estamos esperando para que vengas a divertirte y compartir”. La propuesta no solo apunta al cuerpo, sino también al alma.