

Puesta en forma y paseo por Sevilla

Durante el mes de junio los lunes, miércoles y viernes vamos a quedar a las 9 horas en el Parque María Luisa de Sevilla para hacer ejercicios de puesta en forma y paseo. El precio por actividad es de 2€ socios y 5€ no socios.



Las clases serán impartidas por Ana Alejos, se componen de una hora de ejercicios con las siguientes disciplinas:

- Body Balance
- Yoga
- Pilates
- Gap
- Funcional Trainnig



Para la realización de esta actividad quedaremos todos los días de la semana en la en la estatua de Anibal González, y a continuación empezaremos con unos ejercicios fenomenales para engrasar las articulaciones basados el un sistema de trabajo físico llamado funcional training el cual respeta el movimiento natural de las articulaciones y el trabajo progresivo de estas series de ejercicios que durarán unos veinte minutos o treinta.



Después del ejercicio nos iremos a caminar por la ciudad durante un par de horas, cada día con uno de nuestros guías: lunes Carlos, martes Jose, miércoles Eduardo, jueves Luismi y viernes Juan José que nos llevará cada uno a esos lugares de la ciudad donde más les guste caminar.



Estos ejercicios de puesta en forma con caminatas tienen un precio de 2€ los socios y 5€ los no socios y se pagan el día de la actividad. Los grupos son reducidos y se reserva mediante el envío de un correo electrónico a info@senderismosevilla.net. Os rogamos reservar sólo si estáis seguros de venir ya que otras personas pueden quedarse fuera por lo limitado del grupo.



Normas de seguridad higiénica de cumplimiento para todos los participantes:

- Llevar mascarilla cuando se llegue a la cita (aunque luego se puede quitar a la hora de hacer los ejercicios)
- Mantener la distancia social de 2 metros en todo momento
- Los guías tomarán la temperatura a la llegada
- Los guías llevaran gel para la limpieza de manos
- Llevar el dinero justo para pagar