

# ¡EN FORMA!

## ***Equilibrio y fuerza, nuestros mejores aliados***

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO, FUERZA  
Y POTENCIA MUSCULAR QUE NOS AYUDAN  
A MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA



**Obra Social "la Caixa"**

Es un taller de promoción de la salud mediante la realización de **ejercicio físico**, orientado a **mantener y mejorar la condición física general de las personas mayores**.

En concreto, se trabajan el **mantenimiento e incremento de la fuerza y la potencia muscular, el equilibrio y la coordinación** para conservar una buena forma física y prevenir caídas. Todo ello, a través de metodologías innovadoras como **Eurythmics**, una disciplina desarrollada para la enseñanza musical, que por primera vez se aplica como ejercicio para personas mayores, con el objetivo de poder realizar actividades con significado en sus vidas.



**Obra Social "la Caixa"**