

## **Actividad física para personas mayores**

**ORGANIZA:** Dirección General del Deporte de la Consejería de Educación, Ciencia y Cultura de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha

**DURACIÓN:** 15 horas

**INSCRIPCIÓN:** 30 euros

**CÓDIGO:** 016 DGD 11

**LUGAR:** Villarrobledo (AB)

**FECHAS:** 1 y 2 de octubre de 2011

### **PROGRAMA:**

- Nuevas tendencias en la prescripción de ejercicio físico para mayores.
- Detección de aspectos contraindicados en la sesión de actividad física.
- Test y valoraciones dentro de diferentes programas de actividad física para personas mayores.
- Contenidos innovadores en la sesión práctica de actividad física y deportiva.

### **DIRECCIÓN:**

**Pedro Bodas Gutiérrez.** Director Escuela del Deporte.  
Dirección General del Deporte de Castilla-La Mancha.

**Juan de Lara G<sup>a</sup>-Cervigón.** Técnico.  
Fundación Cultura y Deporte de Castilla-La Mancha.

### **PROFESORES:**

**Guillermo Peña.** Licenciado en CC.A. Física y el Deporte. Miembro Instituto Internacional Ciencias del Ejercicio Físico, la Salud y el Fitness (IICEFSF).

**Carlos Reguillo Moreno.** Diplomado en Fisioterapia. Especialista en Actividad Física para Mayores