

PROGRAMA:

ESTILOS de vida SALUDABLE

TALLER PLANIFICADOR de **HÁBITOS** *saludables*

CONTENIDOS:

Mejora y organización de hábitos alimentarios

Actividad física y bienestar emocional de las personas a través de un planificador que servirá de guía, agenda u organizador semanal.

ADMISIÓN

Previa inscripción en los centros cívicos correspondientes.

SESIONES:

Centro Cívico Levante

5, 12, 19 de marzo
de 17:00 a 19:00 h.

Centro Cívico Lepanto

1, 8, 15 y 22 de abril
de 17:30 a 19:30 h.

Centro Cívico Cerro Muriano

2, 9 16 y 23 de abril
de 17:00 a 19:00 h.

