

ACTIVIDADES DE PLAYA VERANO 2019

FISIOTERAPIA EN EL MAR

Se realiza un programa de actividades en el agua aprovechando las propiedades terapéuticas y las condiciones medioambientales del Mar Menor. Una fisioterapeuta anima a los bañistas a utilizar el agua como medio terapéutico y preventivo, además enseña la realización de ejercicios adecuados en el medio acuático para aumentar la movilidad articular, mejorar el equilibrio estático y la coordinación.

Playa de La Mota

(Junto al Puesto de Vigilancia y Salvamento en playas)

Martes y jueves de 11.00 a 12.00 h

Miércoles de 17.30 a 18.30 h

Recomendaciones: Ir provistos de ropa de baño, zapatillas de agua, gorra, protección solar y agua.

Oficina de Turismo. Avda. De las Salinas, 55 (Edificio CIT) San Pedro del Pinatar

 Concejalía de Turismo – San Pedro del Pinatar - #ParaísoSalado

Toda nuestra oferta turística en: www.sanpedrodelpinatar.es



TAI CHI

Es un arte marcial con aplicaciones terapéuticas originario del imperio chino y cuya práctica está relacionada con la consecución de un mayor equilibrio físico y mental.

Playa de La Mota (Frente Molino de Quintín)

Lunes y miércoles de 19.30 a 20.30 h

Playa de La Puntica (Junto al Punto Accesible)

Martes y jueves de 19.30 a 20.30 h

Recomendaciones: Ir provistos de ropa y zapato cómodo, gorra, protección solar y agua.

PILATES

Es un método que consiste en flexibilizar y fortalecer todos los grupos musculares del cuerpo de forma equilibrada y armónica lo que lleva a aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad de todo el cuerpo, respetando las articulaciones y la espalda.

Playa de La Puntica Norte (Junto Centro de Actividades Náuticas)

Lunes y miércoles de 8 a 9 h

Playa de Villananitos Norte (Frente Área Infantil)

★ Martes y jueves de 8 a 9 h

Recomendaciones: Ir provistos de ropa y zapato cómodo, toalla y agua.

Las actividades son GRATUITAS, no es necesario inscripción previa.
Martes, 16 de julio y jueves, 15 de agosto no habrá actividad.



INFORMACIÓN TURÍSTICA: 968 182 301

