

# Despertar saludable

Los sábados, domingos y feriados de 9 a 13h te proponemos las siguientes actividades:

## Plan A

9 a 10h Caminata.

10 a 11h Actividad física: yoga, eutonía, stretching y gimnasia postural especialmente adaptadas a adultos mayores.

11:30 a 13h Mente saludable: juegos de memoria, atención y concentración.

## Plan B

9 a 10 Caminata.

10 a 11 Mente saludable: juegos de memoria, atención y concentración.

11:30 a 13 Recreo de mente: artesanías (pintura, mandalas, origami), expresión corporal, y juegos de mesa.

Podés participar de las diferentes actividades en las estaciones saludables de:

Estación Saludable	Dirección	Sábado	Domingo	Feriado
Rosedal	Av. Iraola y Av. Sarmiento	Plan B	Plan A	Plan B
Lago de Palermo	Andrés Bello casi esquina Tornquist	Plan A	Plan B	Plan A
Parque Indoamericano	Av. Castañares y Av. Escalada	Plan A	Plan B	Plan A
Parque Patricios	Patagones y Monte Agudo	Plan B	Plan A	Plan B
Parque Saavedra	Av. García del Río y Av. Melián	Plan A	Plan B	Plan A
Parque Avellaneda	Av. Lacarra y Av. Directorio	Plan B	Plan A	Plan B
Parque Centenario	Díaz Vélez y Av. Patricias Argentinas	Plan B	Plan A	Plan B
Parque Los Andes	Dorrego y Av. Corrientes	Plan A	Plan A	Plan A
Rubén Darío	Av. Libertador y Dr. L. Agote	Plan B	Plan B	Plan B
Parque Chacabuco	Emilio Mitre y Asamblea	Plan A	Plan A	Plan A
Parque Rivadavia	Av. Rivadavia 4800 (a mts. de Doblas)	Plan B	Plan B	Plan B
Parque Las Heras	Av. Coronel Díaz y Peña	Plan A	Plan A	Plan A