

ESTÉS DONDE ESTÉS PRACTICA DEPORTE DURANTE EL VERANO

CIUDAD

Aprovechar los meses con **menos tráfico**



Paseo en **bicicleta**

Pasear en bicicleta por los **parques naturaleza** en la ciudad



Las bicicletas con **motor** permiten un ejercicio **más suave**

Descubrir rincones, tiendas y **locales nuevos** en tu ciudad



Correr o pasear por las calles

Solamente se necesitan unas **zapatillas** adecuadas y **ropa** ligera



Aprovechar que los días son **más largos** para salir **temprano** por la **mañana** o a última hora del día

Deporte **refrescante** y divertido



Natación

Ejercicio recomendable para la **columna** y las **articulaciones**



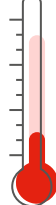
Relajante

CAMPO

Aire fresco



temperaturas más bajas que en la ciudad



Actividad **familiar**

Senderismo

Estimulación **física** y **psíquica** y **Sensorial**



Recuperar fuerzas con un **ríco** y placentero **picnic**

PLAYA

Excelente estimulador **cardiovascular**



Tonificador de gluteos, piernas y abdomen

Patinaje

No impacta las **rodillas**



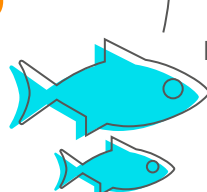
Deja volar la imaginación acompañando el **paseo** con buena **música**

Se adapta a todas las **edades** y niveles



Snorkel o Buceo

Unión de natación y **diversión**



Permite **explorar Paisajes marinos** inexperados

Excelente exfoliante para los **pies** gracias a la arena



Refrescante **Brisa marina**

Pasear por la playa

Fortalece y tonifica las **piernas**



Permite **broncearte** por delante y por detrás

¡NO OLVIDES TU KIT DE DEPORTE VERANIEGO!



Instituto Tomás Pascual Sanz

www.institutotomaspascualsanz.com