

D e p o r t e . 4 2 . A e r o b i c

ALTERNA EN LA MOVIDA 2014 Edición Primavera	¿En qué consiste?	Ven y practica con nosotros este conocido deporte, consistente en la realización de ejercicios aeróbicos al son de la música, y que reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc.			
	Pertenece al programa...	Alterna en la Movida 2014. Edición de Primavera			
	El programa consiste...	Alterna en la Movida quiere ser una excusa para el encuentro, la socialización y el descubrimiento de nuevas posibilidades de ocio. Tiene como objetivo ofrecer a los jóvenes de 16 a 35 años actividades alternativas de ocio nocturno. El carácter de las actividades es muy diverso, comprende desde deportivas, al aire libre, artísticas, pasando por talleres de artesanía de las más variadas disciplinas.			
	Fechas Actividades	Edición	Realización	Inscripción	
		1.	Viernes 9 mayo	Del 7 al 9 de mayo	
	Duración / Horario	3 horas / Inicio: 23.00 h. Fin: 02.00 h. Se podrá acceder a la actividad hasta un máximo de 5 min. pasada la hora prevista de inicio, por lo que se recomienda llegar al lugar de ejecución de la misma al menos con 10 min. de antelación. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación.			
	Lugar de realización	"La Caja Blanca" Av. Editor Ángel Caffarena, 8			
	Programa Previsto	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Calentamiento. ✓ Pasos básicos del aerobio. ✓ Realización de una coreografía. ✓ Vuelta a la calma: estiramientos. 			
	El precio Incluye...	Todos los materiales necesarios para la realización del taller. La actividad es de carácter gratuito.			
	Material	Necesario	Ropa y calzado deportivo.		
		Aconsejable	Se recomienda llevar agua		
	Dificultad				
	Proveedor	Vocalía de Juventud AA.VV. Tiro de Pichón			
	N ° Plazas por edición	30			
Observaciones	Es obligatorio presentar el D.N.I. al comienzo de la actividad.				
Departamento	Negociado de Actividades Juveniles de Ocio y Tiempo Libre.				
Requisitos de Participación	Estar registrado en la Base de Datos de Juventud. De 16 a 35 años. Los menores de edad han de presentar autorización del responsable legal. Ver normativa del programa en www.juventud.malaga.eu				
Organiza / Colabora	Área de Juventud del Excmo. Ayuntamiento de Málaga.				