JORNADA MUJER Y DEPORTE

27 DE NOVIEMBRE DE 2021

La práctica deportiva segura y los beneficios en la salud de las mujeres sordas mayores

- **10:00H - Acreditación y presentación de la Jornada**
- **10:30 a 11:30H - Ejercicios cardiovasculares aumentan la esperanza de vida y ayudan a prevenir enfermedades**
- **12:00 a 13:00H - La salud mental mejora la autoestima las funciones intelectuales, las relaciones sociales y los hábitos de sueño. El ejercicio físico combate además la depresión y el estrés**
- **13:00 a 14:00H - Alimentos saludables antes y después del deporte**
- **14:30H - Almuerzo y convivencia y Clausura**

C/ Sebastián Herrera, 15
MADRID