|  |  |
| --- | --- |
| **http://www.crcid.org/Icons/Information%20Icon.png** | **Descripción del Servicio** |

* Programa dirigido a la población adulta y de edad avanzada con el fin de fomentar en ellos la actividad física.
* Ofrecen los servicios de clases grupales de ejercicios rítmicos, tales como clases de aeróbicos de bajo impacto y otras modalidades como zumba, yoga, calistenia y caminatas entre otros.
* Se reúnen en las plazas públicas de los municipios participantes y otros espacios públicos alrededor de la isla.

|  |  |
| --- | --- |
| http://a0.twimg.com/profile_images/80777987/ASI_Icon_White_SMALL_normal.png | **Audiencia y Propósito** |

* Dirigido a personas adultas y de edad avanzada interesadas en participar de ejercicios grupales de bajo impacto para así aumentar el nivel de actividad física.
* Valorar a la vejez y fomentar el uso de espacios públicos para actividades recreativas.

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.utresponsibleserving.com/web/site_38_files/images/1276618269_questionMarkIcon.jpg | **Consideraciones** |

* Usar ropa cómoda y zapatos apropiados para hacer ejercicios.

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.7gsf.info/images/schedule-icon.jpg | **Lugar y Horario de Servicio** |

**Lugar:** En plazas y espacios públicos de los municipios participantes.   
 [Directorio del Departamento de Recreación y Deportes](https://spnavigation.respondcrm.com/AppViewer.html?q=https://311prkb.respondcrm.com/respondweb/Directorio%20de%20Agencia%20(DRD)/DRD-000-Directorio%20de%20Agencia.pdf)

**Horario:** Desde 7:00 am hasta 12:00 pm (Horario varía por Municipio, ver el itinerario)  
[Itinerario de Plaza Ejercicios](https://spnavigation.respondcrm.com/AppViewer.html?q=https://311prkb.respondcrm.com/respondweb/Itinerario%20de%20Plaza%20Ejercicios/Itinerario%20de%20Plaza%20Ejercicios.pdf)  
\*Sujeto a cambios de ser necesario.

**Contacto:** Sra. Sarai Calcaño  
Directora  
Ofic. (787) 721-2800 ext. 1645  
Email: scalcano@drd.pr.gov

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.goroster.com/images/dollar_currency_sign.png | **Costo del Servicio y Métodos de Pago** |

No conlleva costos.

| http://www.doorsmade.com/dmadesys/files/img/icon_clipboard.jpg | **Requisitos para Obtener Servicio** |
| --- | --- |

1. Tener cincuenta (50) años de edad o más.
2. Presentarse a la plaza para completar:
   * Formulario de condición médica
   * Relevo de responsabilidad

|  |  |
| --- | --- |
| http://super-trainer.com/wp-content/uploads/2009/11/frequently-asked-questions.jpg | **Preguntas Frecuentes** |

* **¿Qué actividades se realizan en Plaza Ejercicios?** – Entre otras actividades, se realizan ejercicios tales como caminar, estiramientos y aeróbicos de bajo impacto que permiten también que los participantes compartan entre sí, promoviendo el bienestar físico y emocional.

|  |  |
| --- | --- |
| Description: http://www.innateskillgaming.eu/wp-content/uploads/2011/08/Links_icon.png | **Enlaces Relacionados Versión Ciudadana** |

[Página Web Departamento de Recreación y Deportes](http://www.drd.gobierno.pr/) –http://www.drd.gobierno.pr/

[Itinerario de Plaza Ejercicios](https://spnavigation.respondcrm.com/AppViewer.html?q=https://311prkb.respondcrm.com/respondweb/Itinerario%20de%20Plaza%20Ejercicios/Itinerario%20de%20Plaza%20Ejercicios.pdf)