



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.



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.



Consideraciones

- Usar ropa cómoda y zapatos apropiados para hacer ejercicios.



Lugar y Horario de Servicio

Lugar: En plazas y espacios públicos de los municipios participantes.

[Directorio del Departamento de Recreación y Deportes](#)

Horario: Desde 7:00 am hasta 12:00 pm (Horario varía por Municipio, ver el itinerario)

[Itinerario de Plaza Ejercicios](#)

*Sujeto a cambios de ser necesario.

Contacto: Sra. Sarai Calcaño

Directora

Ofic. (787) 721-2800 ext. 1645

Email: scalcano@drd.pr.gov



Costo del Servicio y Métodos de Pago

No conlleva costos.



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



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.



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](#)