‘La Antigua Estación’ ofrece en octubre actividades deportivas, baile, talleres, charlas, juegos y espacios de encuentro

3.10.2026 - | Ayuntamiento de Logroño

‘La Antigua Estación’ ofrece en el mes de octubre una programación que incluye actividades deportivas, baile, charlas, juegos y espacios de encuentro, entre otras propuestas.

De la mano de Logroño Deporte, ‘La Antigua Estación’ acoge varias actividades en el mes de octubre para promover el ejercicio físico y los hábitos saludables:

- Fuerza y agilidad. Movilidad articular, equilibrio, coordinación, agilidad y fuerza. También relajación que conecte cuerpo y respiración. De lunes a viernes, de 9:30 a 10:30 horas. Y martes y jueves, también de 10:30 a 11:30 horas.
- Gimnasia para mayores. Actividad que mejora la condición física general mediante ejercicios adaptados de equilibrio, resistencia y coordinación. Lunes, miércoles y viernes, de 10:30 a 11:30 horas.

Estas actividades requieren de inscripción en el 941277055 o en deportes@logrono.es

Además, la programación de octubre en ‘La Antigua Estación’ incluye estas otras actividades:

- Rummy. Juego de cartas y fichas que estimula la agilidad mental, ejercita la memoria y desarrolla habilidades matemáticas. Lunes, de 11:30 a 12:30 horas. Organizado por UDP.
- Bailes latinos y en línea. Ritmo, salud y convivencia a través de baile coordinado en grupo. Actividad adaptada para personas mayores. Lunes y miércoles, de 18:00 a 19:30 horas.
- Juegos de mesa con Infojoven. Taller lúdico que desafía el ingenio, refuerza el recuerdo y mantiene el cerebro en forma a través del cálculo. Martes, de 18:00 a 20:00 horas.
- Estimulación cognitiva. En cada sesión se trabaja un juego grupal e individual. Jueves, de 11:30 a 12:30 horas.
- Juegos de mesa para todos. Organizado por Aventum, busca fomentar las relaciones sociales y mejorar el estado de ánimo. Viernes, de 18:00 a 20:00 horas.
- Juegos de cartas. Organizado por UDP, para agudizar reflejos, fortalecer la memoria y estimular las habilidades cuantitativas. Miércoles, de 11:30 a 12:30 horas.
- Espacio de encuentro. Incluido en la red de refugios climáticos de la ciudad, permite disfrutar de exposiciones instaladas en el espacio comunitario.Todos los días, sin inscripción.
- Taller de lectura. Para disfrutar de relatos breves. Sesiones dinámicas en las que leer, debatir y disfrutar de la lectura. Martes, de 11:30 a 12:30 horas.
- Taller de memoria. Dinámicas de estimulación cognitiva creadas para ejercitar la capacidad de almacenamiento y la agudeza mental. Jueves, de 18:00 a 19:30 horas.
- Taller sobre uso del móvil. Lunes 19 y miércoles 21 de octubre, de 11:00 a 13:00 horas.
- Charlas. Encuentros de diversa temática para abordar cuestiones como la soledad no deseada, la seguridad o el consumo responsable. Viernes, de 11:30 a 12:30 horas.

Estas actividades tramitan sus inscripciones a través de la Oficina de Personas Mayores de forma presencial, en los teléfonos 941276993/ 618274476 o en atencionpersonasmayores@logrono.es

https://logrono.es/-/-la-antigua-estacion-ofrece-en-octubre-actividades-deportivas-baile-talleres-charlas-juegos-y-espacios-de-encuentro