

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

Datum 3.10.2026
Subjekt Ayuntamiento de Logroño
Region Spanien
Kategorie Soziale Dienste, Städte und Gemeinden, Sport

‘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 Infojuven. 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 Aventure, 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>