



DESCOBRIX MÉS SOBRE ELS
BENEFICIS DEL REM:



SCAN ME

BENEFICIS DEL
REM
EN PERSONES
AMB DISCAPACITAT

Projecte subvencionat per:



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



di
DIPUTACIÓN
DE ALICANTE

CLUBS DE REM ACTIUS A
LA PROVÍNCIA DE ALACANT:



SCAN ME

BENEFICIS DEL REM



- ENTRENAMENT DE COS COMPLET
- MILLORA LA CAPACITAT CARDIOVASCULAR
- MILLORA LA FLEXIBILITAT I LA MOBILITAT
- ÉS UN ENTRENAMENT IDEAL PER A TOTA MENA D'ESPORTS

EN PERSONES

- ES POT PRACTICAR TANT *INDOOR COM A L'AIRE LLIURE
- ÉS DESAFIADOR I MOTIVADOR
- ÉS SALUDABLE PER AL COR
- AJUDA AL FUNCIONAMENT DEL CERVELL

AMB DISCAPACITAT

- ALLEUJA L'ANSIETAT I REDUÏX L'ESTRÉS
- PREVÉ LA DETERIORACIÓ COGNITIVA
- ÉS POSITIU PER A LES PERSONES AMB DISCAPACITAT
- SOTA IMPACTE EN LES ARTICULACIONS
- MILLORA LA HIGIENE POSTURAL
- BENEFICIÓS PER A L'ARTRITIS I L'OSTEOARTRITISZ

