

## **NOVEDADES**

### **NOVEDADES**

#### **Programa +50**

El Secretariado de Campus Saludable (<http://csaludable.ugr.es>), a través del Centro de Actividades Deportivas (CAD) de la Universidad de Granada, oferta el Programa +50 que engloba las actividades de Vida Sana y Senderismo en Otoño, con objeto de facilitar la práctica físico deportiva de los mayores de 50 años.

#### **Programa Vida Sana**

El programa “Vida Sana” tiene una duración de 3 trimestres contados a partir de octubre. Su gestión se realiza a través del CAD de la UGR (<http://cad.ugr.es/pages/actividades-deportivas/2016-2017/granada/programa-50/vidasana201617>)

#### **Senderismo de Otoño**

El Senderismo de otoño consta de cinco salidas de senderismo urbano y periurbano por la ciudad de Granada y su provincia acompañados de un guía, estando una de ellas orientada a la higiene postural y mental aunque la mayor parte combinan la actividad física con aspectos culturales. Toda la información se puede encontrar en el siguiente enlace: <http://cad.ugr.es/pages/actividades-deportivas/2016-2017/granada/programa-50/senderismo-otoao>