

**Foto 1**

Gimnasia adaptada en silla para personas mayores. La actividad guiada favorece la movilidad de hombros, la coordinación y la participación segura, respetando el ritmo y las posibilidades funcionales de cada integrante.

**Foto 2**

Ejercicios de amplitud de movimiento para la tercera edad. Las propuestas sentadas permiten trabajar brazos, postura y equilibrio con menor impacto, ofreciendo variantes accesibles para distintos niveles de condición física.

**Foto 3**

Trabajo corporal grupal orientado al envejecimiento activo. Los movimientos suaves y controlados ayudan a conservar la autonomía, mejorar la percepción corporal y fortalecer la confianza durante la práctica.

**Foto 4**

Entrenamiento de coordinación y equilibrio en personas mayores. La repetición consciente de gestos simples contribuye al control postural, la agilidad y la prevención de caídas dentro de un entorno acompañado.

**Foto 5**

Clase recreativa de movimiento para adultos mayores. La actividad física compartida combina estimulación motriz, socialización y bienestar emocional, aspectos fundamentales para sostener hábitos saludables en la tercera edad.

**Foto 6**

Gimnasia prenatal con pelotas de estabilidad. El trabajo supervisado permite practicar posturas cómodas, movilidad pélvica y control corporal, adaptando la intensidad a cada etapa del embarazo.

**Foto 7**

Sesión de yoga para embarazadas centrada en respiración, alineación y relajación. Las posturas de baja exigencia favorecen la conciencia corporal y una práctica tranquila en un espacio seguro.

**Foto 8**

Entrenamiento prenatal grupal con apoyo de una instructora. La disposición sobre colchonetas facilita ejercicios de movilidad, concentración y respiración, promoviendo una experiencia de acompañamiento entre participantes.

**Foto 9**

Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento durante el embarazo. Las posturas se ejecutan de forma progresiva para trabajar estabilidad, flexibilidad y control de la respiración sin movimientos bruscos.

**Foto 10**

Práctica de meditación y respiración prenatal. La atención consciente ayuda a disminuir tensiones, mejorar la relajación y preparar recursos corporales y mentales útiles para el embarazo y el parto.