

Aquagym:Ejercicios en Agua

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Los deportes acuáticos como el Aquagym, aerobio en el agua o el simple hecho de nadar de forma suave son beneficiosos para el tratamiento de la fibromialgia y llevar mejor así la enfermedad. Hay que tener en cuenta que ejercicios como ir a un gimnasio o correr son más agresivos y, sin embargo, los mismos ejercicios pero realizados en el agua son más relajantes y evitan posibles lesiones y el impacto en nuestros músculos.

La actividad se realiza de Noviembre a Mayo, todos los Lunes, de 20 a 21 horas en la Piscina Climatizada del Spa del Hotel Villa Virginia, en Puente Sardas(Sabiñánigo).

Población

Población General - Cualquiera (Cualquier persona, pero con dolores crónicos especialmente)

Persona de contacto

Maria Pilar Carbonell (605910938) (info@asafaagj.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ASAFA Alto Gállego-Jacetania

Fecha de última actualización de la actividad

30/08/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Avenida del Ejército 25 22600 Sabiñánigo Huesca Aragón España



Fecha de la Actividad

De 01/01/2021 a 30/05/2021

De 01/11/2021 a 30/05/2022