## Aquagym: Ejercicios en Agua

# Red adscrita \*\* Salud Comunitaria Aragón

#### **Temas**

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

## Descripción

Los deportes acuáticos como el Aquagym, aerobic 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 nuestro 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



## Fecha de la Actividad

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