

Gimnasia de mantenimiento de la matrona

Red adscrita  Observatorio Valenciano de Salud

Temas

Mujeres, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Actividad física, Formación, Salud comunitaria, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Todos los martes y jueves de 9.15 a 10.15 horas la matrona del centro de salud imparte clases de gimnasia de mantenimiento. El objetivo es optimizar mediante el ejercicio; el buen estado físico, de las mujeres de la población del Puig de Santa Maria que llegado el climaterio quieran realizar una actividad física adecuada a su edad. Se trata de clases dinámicas, combinadas con música y con instrumentos tales como Balon Bobath, picas, cinchas entre otros. Se potencia no solo la mejora física sino también la socialización entre los integrantes del grupo que lleva en marcha 23 años en activo. El centro donde se imparten las clases La Marina esta situado muy cerca del centro de salud. Se trata de una actividad gratuita de la que pueden beneficiarse todas las mujeres de 45 años en adelante, residentes en el Puig de Santa Maria.

Población

Población General - Mujeres (Mujeres de 45 años en adelante)

Persona de contacto

Inmaculada Real (Centro de Salud El Puig) (lamarina@elpuig.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Se organiza desde el centro de salud. Se imparte en el Centro cultural La Marina.

Fecha de última actualización de la actividad

18/08/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Plaza Plaza Mariano Benlliure S/n S/N 46540 Puig de Santa Maria Puig Valencia/València Comunidad Valenciana

España



Imagen de la Actividad

