## 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 mates 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

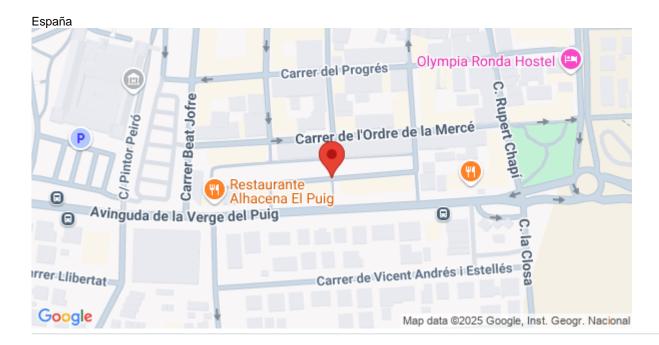
Histórica

## Gratuita

Sí

## Localización

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



# Imagen de la Actividad

