

queda por tu salud



Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Dar a conocer a la población adulta la importancia que tiene la actividad física sobre el proceso salud-enfermedad

Dar a conocer las actuales recomendaciones del SNS sobre la actividad física

Aumentar la actividad física en los individuos que no cumplen las recomendaciones internacionales sobre actividad física

Reforzar el mantenimiento en los que sí las cumplen

Reducir el sedentarismo

Esta actividad se lleva a cabo 1h/semana con ejercicios de estiramientos, aeróbicos y equilibrio

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Sara Bornao Casas (648267439) (sbornaoc@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

colabora el Ayuntamiento de Sariñena

Fecha de última actualización de la actividad

17/05/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Zaragoza s/n 22200 sariñena Sariñena Huesca Aragón España

