

Espalda sana y estiramientos



Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Espalda Sana es una actividad de bajo impacto, de intensidad media/baja, apta para cualquier edad, que ayuda a prevenir y a reducir molestias de espalda y articulares en general. Se combinan ejercicios de Pilates, fisioterapia, rehabilitación, corrección postural, estiramientos de cadenas musculares, ejercicios respiratorios, entre otras técnicas. Todo ello ayuda a eliminar tensiones, actuando a nivel preventivo y terapéutico, mejorando de esta manera la calidad de vida.

Dos grupos.

Grupo 1: Dos días a la semana. Horario, martes y jueves de 09:30 a 10:30h. Coste, 20€/mes

Grupo 2: Un día a la semana. Horario: Viernes de 09:30 a 11:00. Coste: 15€/mes

Población

Población General - Cualquiera (Población adulta)

Persona de contacto

Sonia Peco (976498904. Ext. 314) (mujer@ftrania.org)

Fecha de última actualización de la actividad

14/01/2025

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Fray Luis Urbano 11, casa 23 50002 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

<http://www.ftrania.org>