

Zumba Fitness

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Actividad física.

Descripción

Para mantener un cuerpo saludable y por otra parte desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

Beneficios :

- Mejora el sistema cardio-vascular
- Quema calorías
- Sirve para reactivar la musculación
- Aumenta la coordinación
- Estimula el buen humor y es un excelente antidepresivo
- Estimulan la relajación
- Aumenta la autoestima

Horario: Sábados de 12:30 a 14H por 15€/mes. Programa de juventud del ayuntamiento de Zaragoza.

Población

Jóvenes (12-29 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Isabel o Iván (976496751) (cjlafuentes@zaragoza.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Zaragoza/Fundación el tranvía

Fecha de última actualización de la actividad

18/08/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Florentino Ballesteros 8 50002 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Imagen de la Actividad

Zumba

SABADOS



