

Gimnasia/Mantenimiento/3ª Edad/Aquagym

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

Realización de ejercicios para la actividad física de las personas interesadas en acometerla, con un gran repertorio de ejercicios que tienen en el fin de mantener y/o mejorar la salud física y mental de las personas de avanzada edad, así como para prevenir el declive funcional de los asistentes. Para los que no estén en el rango de la tercera edad, tendrá el fin de tonificar, así como de recuperar y mantener la movilidad en las diferentes partes del cuerpo, por medio de diferentes ejercicios y estiramientos.

Horarios:

Fréscano: Martes y Jueves de 16:30 a 17:30

Albeta: Miércoles y viernes de 16:30 a 17:30

Aquagym durante los meses de verano (Junio-Agosto)

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Cualquier persona mayor de 14 años dispuesta a mejorar su condición física)

Persona de contacto

Ana Carmen Cabello (679746153) (ana_carmen.c@hotmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

01/12/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Avenida Carretera Borja SN 50562 Fréscano Zaragoza Aragón España

Avenida Plaza Alcalde Tabuenca SN 50549 Albeta Albeta Zaragoza Aragón España



Fecha de la Actividad

De 07/10/2019 a 31/08/2020

Imagen de la Actividad



