

# Ciclo Indoor y Entrenamiento Funcional

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

## Descripción

El **Entrenamiento Funcional** (Functional Training) es un **entrenamiento** personal muy efectivo, en el que se adaptan los ejercicios a las necesidades personales orientado a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes lo practican

El **ciclismo indoor** es una actividad cardiovascular en la que pedaleas al ritmo de la música. Esta actividad es impartida por la monitora María Luesma, dos días por semana, martes y jueves, con la duración de una hora por sesión, de 19 a 20 horas.

Se imparte en el Salón de Castelflorite

## Población

Población General - Cualquiera (Esta actividad comienza el primer día laborable de octubre y acaba el último día laborable de mayo)

## Persona de contacto

Ana (974570090) (juventudydeporte@monegros.net)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Fundación para la Promoción de la Juventud y el Deporte de la Comarca de Nuegros

## Fecha de última actualización de la actividad

18/08/2021

## Situación actual de la actividad

Histórica

## Gratuita

No

## Localización

Plaza Constitución s/n 22215 Castelflorite Sariñena Huesca Aragón España



## Imagen de la Actividad

