

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

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

Descripción

La actividad se realiza los martes, de 10 a 11 de la mañana. Empezamos con un saludo y calentamiento. A continuación hacemos ejercicios aeróbicos y anaeróbicos (alternando por semanas), estiramientos y vuelta a la calma.

Dada la situación por pandemia, desde marzo de 2020 y lo que llevamos del 21, seguimos en contacto por wasap (no se puede hacer la actividad en grupo) con el fin de reafirmar la importancia de la actividad física en el día a día

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

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

Entidad participante/colaboradora/promotora

ayuntamiento de sariñena

Fecha de última actualización de la actividad

26/01/2021

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida carretera zaragoza s/n 22200 sariñena Sariñena Huesca Aragón España



Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown

