

## 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 Bornao Casas (648267439) (sbornaoc@salud.aragon.es)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

ayuntamiento de sariñena

## Fecha de última actualización de la actividad

28/05/2022

## Situación actual de la actividad

Histórica

## Gratuita

Sí

## Localización

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



## Imagen de la Actividad

