A+D Multimodal Training +65

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Esta actividad esta dentro del proyecto ENVEJECIMIENTO ACTIVO del Área de deportes del Ayuntamiento de Utebo y esta destinada a mayores de 65 años que sean sedentarios. Fue a su vez la implementación en España en 2018 del programa Europeo Chrodis+ Multimodal Training procedente de Islandia.

El programa consiste en trabajar la resistencia caminando, nadando, en bici... todos los días de la semana durante un tiempo determinado que marcamos con una fichas de seguimiento y a unas pulsaciones determinadas controladas por sus pulseras de actividad.

A su vez trabajamos la fuerza 2 días a la semana, también con un sistema de entrenamiento recogido en una ficha que ellos van rellenado cuando vienen al gimnasio del Pabellón Palacio de los Deportes.

Por otro lado sumamos a este trabajo talleres de estiramientos, equilibrio, dinámicas de grupo... 2 veces a la semana.

Cada año les realizamos unas mediciones para ver cómo evolucionan durante el programa (Senior fitness test) donde realizamos mediciones de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, y diferentes parámetros corporales con una báscula tanita (peso, grasa visceral, masa muscular...)

Este programa esta complementado con una charlas que realizamos cada varios meses que tienen diferentes temáticas durante el año: nutrición, medicina deportiva, clases de cocina, ...

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

JUAN CARLOS GARCIA MONGE (976787262) (jcgarcia@ayto-utebo.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

AYUNTAMIENTO DE UTEBO

Fecha de última actualización de la actividad

10/10/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Las Fuentes 12 50180 Utebo Zaragoza Aragón España
Avenida Las Fuentes 12 50180 Utebo Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

https://utebo.es
http://areadeportesutebo