

# ACTIVIDAD FISICA ADULTOS MAYORES

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Personas mayores, Actividad física.

## Descripción

En esta actividad trabajamos de una manera multidisciplinar: 1 día ejercicio de suelo, 2 días de fuerza, 1 día de deporte y otro de caminar.

En todas estas clases se realizan ejercicios de calentamiento y movilidad articular, equilibrio y estiramientos.

Tenemos 6 grupos repartidos entre 2 pabellones, a las 10:30, 11:30 y 12:30, tanto en Juan de Lanuza como en el Palacio de los Deportes

Es una actividad sin tasas para todas aquellas personas jubiladas o mayores de 65 años.

19-9-2024

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

## Persona de contacto

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

## Entidad participante/colaboradora/promotora

AYUNTAMIENTO DE UTEBO

## Fecha de última actualización de la actividad

18/09/2024

## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

Sí

## Localización

Calle LAS FUENTES 12 50180 Utebo Utebo Zaragoza Aragón España

Calle ASTUN S/N 50180 uTEBO Utebo Zaragoza Aragón España



## Imagen de la Actividad

# ACTIVIDADES MUNICIPALES

## **ADULTOS MAYORES**

Palacio de los Deportes y  
Juan de Lanuza

Lunes a Jueves:  
10:30 - 11:30 o 12:30

## **A+D MULTIMODAL**

Palacio de los Deportes

Gimnasio 2 días:  
Lunes y Miércoles o  
Martes y Jueves

