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

19/09/2025

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:
L unes y Miércoles o
Martes y Jueves

