

Gimnasia de mantenimiento

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Ejercicios de movilidad y flexibilidad.

En un contexto de sedentarismo y falta de actividad física acrecentados por la falta de actividades en el medio rural son necesarias iniciativas que animen a la población a la realización de ejercicio, mejorando así no solo su condición física sino también evitando fracturas por caídas, la pérdida de movilidad articular etc.

Se ponen en marcha desde el Ayuntamiento de Morés y la Comarca de Calatayud clases tuteladas por profesionales dos veces a la semana que hacen hincapié en ejercicios de condición física, movilidad articular y flexibilidad principalmente. Todos ellos adaptados a las individualidades y limitaciones de cada participante.

Horario: Lunes y Miércoles de 15:30 a 16:30

Lugar: Pabellón Municipal (Francisca Gil 8), al lado de Antiguo Puerto Banús del Jalón

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Ayuntamiento de Morés (976826031) (mores.ayuntamiento@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Morés y Comarca de Calatayud

Fecha de última actualización de la actividad

20/07/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Francisca Gil 8 50240 Morés Morés Morés Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

<https://www.facebook.com/AyuntamientoMores>