

# Gimnasia de mantenimiento

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

---

## Descripción

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 Mores 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 Purroy (C. Eras, 30, Purroy)

---

## Población

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

---

## Persona de contacto

Ayuntamiento de Mores / Médico Consultorio Mores (976826031) (mores.ayuntamiento@gmail.com)

---

## Fecha de última actualización de la actividad

23/07/2024

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Eras 30 50247 Purroy Morés Zaragoza Aragón España

