

# MICROGIMNASIA

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

---

## Descripción

- Es una terapia rápida, sencilla y nada agresiva para ayudar a recuperar el bienestar. Esta actividad, además de fomentar el sentimiento de grupo y permitir la relación entre personas, mejora notablemente el anquilosamiento propio de la enfermedad.

En nuestro caso, esta técnica lleva en marcha desde que se creó la asociación y, debido a los efectos positivos que ha tenido en las personas que participan a lo largo de estos años y la satisfacción con la misma, se ha querido continuar durante los siguientes años. La peculiaridad de esta actividad en la asociación es que sus ejercicios están adaptados a la artritis y el monitor que la lleva a cabo intenta en cada sesión centrarse en una parte concreta del cuerpo que las personas asistentes manifiestan tener más resentida o dolorida.

Se realiza los lunes por la tarde: grupo 1 de 17:30 a 18:40 y grupo 2 de 18:50 a 20:00. En el gimnasio del Hotel de Asociaciones c/Berenguer 4, 4ª planta

Precio:

35 euros socios - de 1 años

25 euros socios + 1 año

---

## Población

Población General - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

## Fecha de última actualización de la actividad

05/02/2025

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Belenguer 4 22002 Huesca Huesca Huesca Huesca Aragón España



## Página web del proyecto

<http://www.artritisoscense.es>

<https://www.facebook.com/artritisoscense.arohuesca>

<https://twitter.com/AroHuesca>

---

## Imagen de la Actividad

