

PAFES (Pla d'Activitat Física, Esport i Salut)

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Personas mayores, Enfermedades crónicas, Actividad física.

Descripción

Activitat destinada a persones majors de 45 anys amb un o més factors de risc cardiovascular i derivades des del CAP de Tàrraga. Es potencien les capacitats bàsiques motores, força i resistència i també les coordinatives i motores.

Aquesta activitat s'emmarca dins del programa d'Hàbits Saludables de la Regidoria de Salut.

Gimnàstica:

- Dimarts de 10 a 11 h
- Dijous d'11 a 12 h

Piscina (aiguagim):

- Divendres de 11.15 h a 12 h

Población

Personas entre 30 y 64 años - Mujeres (Dones majors de 45 anys amb un o més factor de risc cardiovascular. Homes majors de 50 anys amb dos o més factors de risc cardiovascular.)

Persona de contacto

Milena Boldú Amenós (Tècnica auxiliar de Salut i Esports) Mireia Fontanet Viladot (Cap de la Unitat de Salut) (973502670 / 649 59 83 03) (salut@tarrega.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Tàrraga - Regidoria de Salut

Fecha de última actualización de la actividad

21/09/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle La Plana s/n 25300 Tàrraga Tàrraga Lleida Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 19/09/2022 a 20/06/2023

Imagen de la Actividad



PAFES

(Pla d'activitat física)

Dimarts de 18h a 19h

Dijous d'11h a 12h

