

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

- Actividad de mantenimiento con el fin de mejorar de la condición física, mejorar la aptitud cardio-respiratoria.
- En esta actividad, el movimiento será una herramienta para conocer y fortalecer el cuerpo, mediante coreografías, juegos y dinámicas participativas.
- Adaptándose en todo momento a la necesidades y capacidades físicas.
- Lunes y miércoles 16 a 17h.
- Cuota: 12€/mes.

Población

Población General - Cualquiera (Dirigida a participantes entre 45 y 85 años, con capacidad de moverse sin dificultad, motivadas por la actividad física.)

Persona de contacto

Cristina, Elena o Adrián. (976312846) (ccoliver@adunare.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Gestiona. Fundación Adunare. Promueve Zaragoza Vivienda.

Fecha de última actualización de la actividad

05/01/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Antonio Leyva 92 50011 zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

