

# PASEOS SALUDABLES RIBERA ALTA DEL EBRO

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

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

---

## Descripción

Desde el C. S Alagón junto con el servicio comarcal de deportes Ribera Alta del Ebro se pretende mejorar los hábitos saludables disminuyendo el sedentarismo y favoreciendo la des medicalización en personas mayores de 65 y/o con patologías crónicas.

La actividad de paseos consiste en una calentamiento de 5 minutos, un paseo de 50 minutos por una zona agradable y sin cuestas y firme compacto, y una estiramiento de 5 minutos.

Se lleva a cabo una vez por semana en cada municipio comarcal y es una actividad gratuita.

Municipios horarios y lugares de salida:

Alagón, Jueves 9:15 h, salida: Plaza de la Justicia

Alcalá de Ebro, Miércoles 10:30 h, salida: C/Miguel de Cervantes 23 (Pabellón municipal)

Bárboles, Jueves 9:10; salida: Plaza España 7 (Plaza Ayuntamiento)

Cabañas de Ebro, Viernes 11:45 h; salida: Plaza Ayuntamiento

Grisén, Miércoles 9:15 h; salida: Plaza España 1 (Plaza Ayuntamiento)

Pleitas, Jueves: 10:10 h; salida: Plaza Constitución (Plaza Ayuntamiento)

Pedrola, Martes 11:45 h, salida: C/ Acceso Piscina 23 (Polideportivo)

Remolinos, Martes 11: 00 h , salida: C/ Escuelas nuevas 12 (Pabellón municipal)

---

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

Blas Latre (639820402) (b.latre@rialebro.net)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

C Salud Alagón

---

## Fecha de última actualización de la actividad

16/01/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Plaza La justicia 1 50630 Alagón Zaragoza Alagón Zaragoza Aragón España  
Calle Miguel de Cervantes 23 50691 Zaragoza Zaragoza Alcalá de Ebro Zaragoza Aragón España  
Plaza Ayuntamiento 7 50297 Bárboles Zaragoza Bárboles Zaragoza Aragón España  
Plaza Ayuntamiento 1 50638 Cabañas de Ebro Zaragoza Cabañas de Ebro Zaragoza Aragón España  
Avenida Aragón 2 50639 Figueruelas Zaragoza Figueruelas Zaragoza Aragón España  
Plaza España 1 50297 Grisén Zaragoza Grisén Zaragoza Aragón España  
Plaza Constitución 0 50297 Pleitas Zaragoza Pleitas Zaragoza Aragón España  
Calle Acceso de Piscina 23 50690 Pedrola Zaragoza Pedrola Zaragoza Aragón España  
Calle escuelas Nuevas 12 50637 Remolinos Zaragoza Remolinos Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<http://www.rialebro.net>

<http://@deportesriberaaltadelebro>

---

## Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown

