

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

