

Programa Challenge

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Infancia, Juventud, Actividad física.

Descripción

Programa dirigido a personas de 12 a 18 años, de lunes a jueves a las 17h y 18h con una duración de 50 min.

El programa se compone de 5 actividades diferentes:

- **Ejercicios en el gimnasio** en el que se va a poder realizar una subida de peso continuada.
- **Entrenamiento funcional:** ejercicios de fuerza con más habilidades corporales, llevándoles a superar un reto, mejorando la técnica de los ejercicios, postura corporal, etc.
- **Distintos deportes** en los que se trabaja la coordinación óculo-manual, la percepción y otras habilidades corporales, como por ejemplo, bádminton, tenis de mesa, tenis, pádel, kickboxing, etc.

Población

Jóvenes (12-29 años) - Cualquiera (de 12 a 18 años)

Persona de contacto

Yolanda Remón Área de deportes (976787262) (yremon@ayto-utebo.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Área deportes ayuntamiento de Utebo

Fecha de última actualización de la actividad

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Las fuentes 12 50180 utebo Zaragoza Utebo Zaragoza Aragón España

Calle Astún 6 50180 Utebo Zaragoza Utebo Zaragoza Aragón España

