MARCHA NORDICA

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Salud comunitaria.

Descripción

La actividad se realizará los **martes** y **jueves** por la tarde (aunque es posible ampliar los días de lunes a jueves según la disponibilidad de los participantes).

Se iniciara a las **16 horas,** la duración aproximada (según la ruta) es de **60 minutos.**

Para este tipo de marcha es necesaria ropa cómoda, zapatillas de deporte y palos de marcha nórdica (los de treking se pueden adaptar, pero no son tan adecuados para realizarla de forma correcta). La largura del palo debe ser, la medida de tu brazo flexionado en ángulo de 90 grados hasta el suelo.

Para acceder a la actividad es necesario valoración inicial, por su enfermera y derivación a la actividad si procede.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Personas con ganas de participar y sin miedo a superarse.)

Persona de contacto

Enfermeras y administrativas del centro de salud de Andorra (978842106) (cs07.gapt@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud de Andorra Grupo promotor "Andorra ciudad saludable"

Fecha de última actualización de la actividad

31/01/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Huesca sin numero 44500 Andorra Teruel Andorra Teruel Aragón España

