

# Gimnasia de Mantenimiento

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Actividad física.

---

## Descripción

Actividad donde trabajaremos elementos de coordinación, movilidad articular y acondicionamiento físico, normalmente de bajo impacto.

Tonificación moderada y definición muscular localizada, con diversos materiales, como mancuernas, pelotas, gomas, etc.

La clase se divide en tres partes: calentamiento, tonificación y estiramientos.

---

## Población

Población General - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

Rosa o Rosana (976822330) (gymillueca@gmail.com)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Illueca

---

## Fecha de última actualización de la actividad

10/12/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Avenida san Babil 1 bis 50250 illueca Zaragoza Illueca Zaragoza Aragón España

