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

11/12/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

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