Movilidad Articular

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

La movilidad articular, permite preservar la función articular y su rango de movimiento, además de mejorar el tono muscular. Esta recuperación de fuerza y resistencia nos permitirá disminuir la fatiga general del cuerpo y ganar independencia.

Movimientos suaves 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

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

