Espalda sana Bierge

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Es una actividad centrada en el cuidado de la espalda, ejercicios de movilización articular, con técnicas de fortalecimiento, relajación, estiramientos para una mejor reeducación postural.

Actividad de bajo impacto que se puede adaptar a todad las edades.

Se realiza dos veces por semana el lunes de 17 a 18 y miércoles de 16.30a 17.30 en el local el Torno de Bierge situado en la C/ San Lorenzo nº 14.

El precio de la actividad es de 71.50 euros el trimestre. Reducción del 25% para mayores de 65 años y familias numerosas. Mes suelto 28.10 euros.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Ayuntamiento de Bierge Comarca de Somontano (Ayuntamiento Bierge 974318102 Comarca Somontano 974306006) (deportes@somontano.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Bierge y Comarca Somontano

Fecha de última actualización de la actividad

12/12/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle San Lorenzo 14 22144 Bierge Centro El Torno Bierge Huesca Aragón España

Fecha de la Actividad

De 04/10/2023 a 13/06/2023

Página web del proyecto

http://www.somontano.org
http://comarca de somontano de barbastro
http://instagram https://instagram.com/somontanodeporte

Imagen de la Actividad