

Gimnasia de mantenimiento Alquezar

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Participación.

Descripción

Es una actividad encaminada a lograr un acondicionamiento físico general , donde se trabajan elementos de coordinación, movilidad articular , de bajo impacto a moderado Adaptado a diferentes niveles e intensidades , ayuda a mantener el tono , la masa muscular , la salud de las articulaciones y mejora la salud cardiovascular.

Se realiza dos días a la semana martes y jueves de 16,30 a 17,30 en la escuela de montaña de Alquezar situada en C/San Gregorio nº 24.

La cuota es de 71.50 euros al trimestre. Con un 25% de descuento para mayores de 65 años y familias numerosas.

Mes suelto 28.10 euros.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Ayuntamiento de Alquezar Comarca de Somontano (Ayuntamiento Alquezar 974318960 Comarca Somontano 974306006) (deportes@somontano.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento Alquezar y Comarca de Somontano

Fecha de última actualización de la actividad

12/12/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle San Gregorio 24 22145 Alquézar Escuela de Montaña Alquézar Huesca Aragón España



Fecha de la Actividad

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

Página web del proyecto

<http://www.somontano.org>

<https://Http://comarca.de.somontano.de.barbastro>

<https://instagram.com/somontanodeporte>

Imagen de la Actividad

