Entrenamiento funcional Adahuesca

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Participación.

Descripción

Actividad que se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano, para trabajar de forma global músculos y articulaciones.

Promueve la coordinación y la capacidad de reacción. Se ajusta a las condición física de cada persona, mejora la movilidad corporal, agilidad,equilibrio y salud cardiovascular.Corrige la postura, fortalece la masa muscular , ayuda a mantener el peso y aumenta la autoestima.

Se realiza dos veces a la semana lunes y miercoles de 17.30 a 18.30 en Casa Morcat ubicada en Pza La Iglesia

La cuota es de 71.50 euros al trimestre ,con una reducción del 25% para mayores de 65 años y familias numerosas.

Més suelto 28.10 euros

Población

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

Persona de contacto

Ayuntamiento de Adahuesca Comarca de Somontano (Ayuntamiento de Adahuesca 974318151Comarca deSomontano 97430600) (deportes@somontano.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Adahuesca Y Comarca Somontano

Fecha de última actualización de la actividad

12/12/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Plaza La Iglesia sn 22147 Adahuesca Casa Morcat Adahuesca Huesca Aragón España

Fecha de la Actividad

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

Página web del proyecto

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

Imagen de la Actividad