

# Gimnasia de mantenimiento Colungo

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 17.45 a 18.45 en el Local Social de l Ayuntamiento de Colungo situado en Pza Mayor nº1.

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

## Población

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

## Persona de contacto

Ayuntamiento de Colungo Comarca de Somontano (Ayuntamiento de Colungo 974318141 Comarca Somontano 974306006) (deportes@somontano.org)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Colungo y Comarca de Somontano

## Fecha de última actualización de la actividad

12/12/2023

## Situación actual de la actividad

Histórica

## Gratuita

No

## Localización

Plaza Mayor 1 22148 Colungo Local Social del Ayuntamiento Colungo 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>

[https:// instagram.com/somontanodeporte](https://instagram.com/somontanodeporte)

## Imagen de la Actividad

