Taller de espalda sana

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Personas cuidadoras, Actividad física.

Descripción

Desde la Asociación de Personas con Discapacidad Virgen del Pilar ofrecemos esta actividad dirigida a aquellas personas con predisposición a padecer problemas de espalda, entre ellos los cuidadores de personas dependientes. Los asistentes aprenderán habilidades para proteger la espalda y fortalecerla, así como para prevenir futuros dolores y sobre todo para promover la salud y el bienestar. La actividad es gratuita para los socios, se puede apuntar cualquier persona que quiera y se realiza los miércoles de 18:00 a 19:00 y la actividad la realiza una fisioterapeuta.

Actualizado a fecha 12/05/2026

Población

Personas entre 30 y 64 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Mª Pilar Serés Daniel (639394128 / 974470617) (asociacion.pcd@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

13/05/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

NS/NC

Localización

Paseo Barrón 14 22520 Asociación Virgen del Pilar Fraga Huesca Aragón España

