Gimnasia de mantenimiento

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Desde la Asociación de Personas con Discapacidad Virgen del Pilar realizamos ejercicios destinados a personas mayores de 65 años con el objetivo de que se mantengan activas durante esta etapa de la vida. En dicha actividad realizamos ejercicios de fuerza, equilibrio, coordinación, trabajando toda la musculatura del cuerpo adaptando los ejercicios a sus necesidades y capacidades. La actividad la lleva a cabo una terapeuta ocupacional y fisioterapeuta y son los martes de 18:00 a 19:00. La actividad es gratuita para los socios de la asociación.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

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

Fecha de última actualización de la actividad

13/05/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

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



Página web del proyecto

http://www.asdivip.com