

# YOGA EN SILLA

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Personas mayores, Actividad física.

---

## Descripción

YOGA ADAPTADO PARA PERSONAS QUE NO PUEDEN REALIZAR EJERCICIOS EN SUELO

EL OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD ES MANTENER LA FUNCION FISICA EL MAYOR TIEMPO POSIBLE Y PREVENIR LA DEPENDENCIA

PRECIO: 20 EUROS/MES

Requisito: Ser socio/a del Hogar de Mayores

Actividad impartida por monitora titulada en Yoga.

ACTUALIZADO A: ENERO 2026

---

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (SOCIOS DEL HOGAR)

---

## Persona de contacto

CARMEN LAIGLESIA (TRABAJADORA SOCIAL) (974481047) (cgsabi.iass@aragon.es)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

INSTITUTO ARAGONES SERVICIOS SOCIALES IASS HOGAR DE PERSONAS MAYORES

---

## Fecha de última actualización de la actividad

16/01/2026

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Avenida SERRABLO S/N 22600 Sabiñanigo HOGAR DE PERSONAS MAYORES IASS Sabiñanigo Huesca Aragón España

