

# ESPALDA SANA Y PILATES

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

## Descripción

Desarrollo de la musculatura del cuerpo en general, en especial glúteos, adomen y piernas.

Estiramiento y flexibilidad articular.

Postura correcta.

Relajación de la musculatura del cuello y en especial de la parte alta del cuerpo.

Eliminación de curvas excesivas.

Desarrollo de los musculos que intervienen en la respiración.

Dirigido a todo el público en general, en especial fumadores o exfumadores, personas con problemas de espalda y que deseen tonificar y relajar el cuerpo.

Durante la actividad se desarrollan ejercicios de respiración, concentración y relajacion.

Se utiliza material de ayuda, cintas y pelotas.

Primera clase gratuita.

Duración: una hora o dos semanales.

Precio: una hora, 26/mes, dos horas 35/mes.

Horarios: mañana, medio día y tarde.

Lugar de desarrollo: En diferentes centros civicos de la ciudad de Zaragoza.

CC Esquinas del psiquiatrico, CC Distrito 14 ( La Jota), CC Universidad, CC Santa Isabel, CC Isaac Valero (Casablanca), CC Teodoro Sanchez Punter, CC Salvador Allende .

No acudir a clase sin haberse apuntado previamente en la oficina.

#### Información

e inscripciones: llamar por teléfono 976278414 - 645693949 , de lunes a viernes de 9 h a 14 h, de lunes a jueves de 17 h a 20 h, o enviar correo electrónico a asociacionagua@gmail.com.

---

#### **Población**

Población General - Cualquiera ()

---

#### **Persona de contacto**

Sheila (645693949) (asociacionagua@gmail.com)

---

#### **Entidad participante/colaboradora/promotora**

Asociacion AGUA

---

#### **Fecha de última actualización de la actividad**

04/06/2024

---

#### **Situación actual de la actividad**

Activa

---

#### **Gratuita**

No

---

## Localización

Calle Doctor Oliver Pascual 5 50007 Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Plaza La Albada 3 50014 Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Calle Violante de Hungría 4 50009 Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Avenida Santa Isabel 100 50016 Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Calle Viñedo Viejo 1 50009 Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Calle Via universitas 30 50017 Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Calle Mayor 2 50008 Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Calle Florentino Ballesteros 8 50002 Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<http://www.asociacionagua.org>  
<http://Asociacion AGUA>

## Imagen de la Actividad

Asociación

Salud en

