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 activdad 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

05/06/2025

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 Hungria 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


Asociaci
Salud en