

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

---

## Descripción

Descubre y aprende la técnica milenaria de la gimnasia de la serenidad.

Trabajo con 18 movimientos de pie. Son sencillos ejercicios que fortalecen los músculos y desarrollan la concentración.

Se desarrolla en los siguientes Centros Cívicos de la ciudad de Zaragoza , CC Esquinas del psiquiátrico, CC Salvador Allende y en la sede de la Asociación AGUA (Ver ubicaciones)

No hace falta experiencia previa.

Imprescindible apuntarse antes de venir.

Primera clase gratuita.

Precio: Una hora a la semana, 26 euros/mes; dos horas a la semana, 35 euros/mes.

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.

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - 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 Oliver Pascual 5 50007 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

Avenida Via Universitas 30 50017 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

