# YOGA

## Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

## Temas

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

## Descripción

Las clases de yoga tienen como fin relajar el cuerpo y la mente con unos sencillos ejercicios corporales y de respiración.

Aparte del yoga tradicional (Hatha yoga), la Asociación AGUA imparte clases de yogapilates y relajación y de meditación.

No hace falta experiencia.

Va dirigido a personas con estrés, ansiedad, dolores musculares, desintoxicación de hábitos y que desean crecer interiormente.

Horarios de mañana y tarde.

Se desarrolla en distitntos centros civicos de la ciudad de Zaragoza , CC La Jota, CC Salvador Allende y en la sede de la asociación AGUA

Imprescindible apuntarse antes de venir.

Primera clase gratuita.

Precio: Una hora semanal, 16 euros al mes; dos horas semanales, 30 euros al 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 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 Zaragoza Aragón España
Plaza La Albada 3 50014 Zaragoza Zaragoza Aragón España
Calle Viñedo Viejo 1 50009 Zaragoza Zaragoza Aragón España




## Página web del proyecto

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

## Imagen de la Actividad


Asociaci
Salud en