

PILATES ADULTOS EN EL HOGAR DE ANDORRA

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Personas mayores.

Descripción

El servicio Comarcal de deportes de la Comarca Andorra Sierra de Arcos organiza periódicamente esta actividad más novedosa.

Es una actividad que se realiza siguiendo el calendario escolar (desde Octubre hasta Mayo inclusive)

Se realiza en las instalaciones de Hogar para jubilados de Andorra. Recordamos que es una clase de 45 minutos a la semana donde un monitor de deportes de nuestro servicio realiza la sesión.

DIA Y HORARIO: Viernes de 11:30 a 12:15 h. Precio: 3€/mensuales.

Una sesión diferente para aquellas personas que quieren realizar otro tipo de actividad física. Se trata del PILATES: Tiene como objetivo fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte mas profunda a la mas superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental , la relajación y la respiración.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Cualquier adulto menor de 65 años y que quiera realizar esta actividad también puede realizarla.)

Persona de contacto

José Ángel Alloza Blasco. Natalia Quilez Lafuente. (978844337) (deportes@andorrasierreadarcos.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Comarca Andorra Sierra de Arcos.

Fecha de última actualización de la actividad

30/08/2024

Situación actual de la actividad

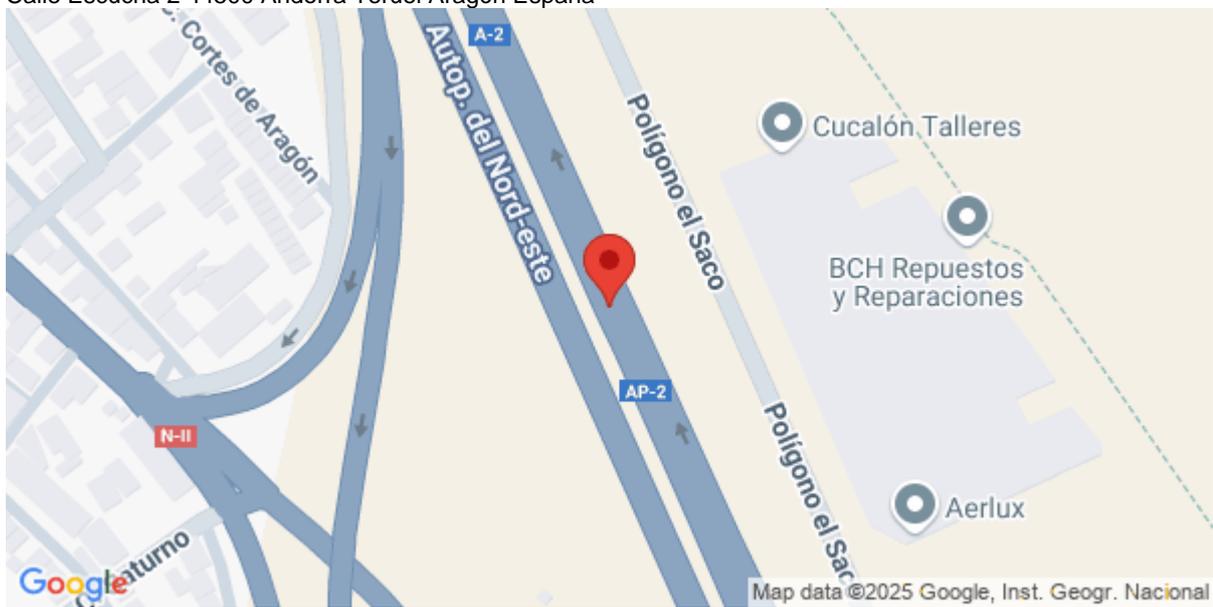
Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Escucha 2 44500 Andorra Teruel Aragón España



Página web del proyecto

<http://www.deportesandorrasierreadarcos.com>