

TONIFICACION ALLOZA

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

El servicio Comarcal de deportes de la Comarca Andorra Sierra de Arcos organiza periódicamente una actividad para mejorar nuestra salud. Se trata de la TONIFICACION MUSCULAR.

Tiene como objetivo: Mantener cierto grado de tono o firmeza en los músculos, lo cual se logra al llevar a cabo un tipo específico de rutina de entrenamiento.

La tonificación Muscular es un ejercicio de musculación que fuerza nuestros músculos a ejercer una tensión, en mayor o menor intensidad según la resistencia que éstos se encuentren y que nos llevan a aumentar y definir nuestra masa muscular.

Es una actividad que se realiza siguiendo el calendario escolar (desde Octubre hasta Mayo inclusive) Se realiza en instalaciones del Ayuntamiento de Alloza.

Recordamos que son clases de 45 minutos donde un profesional de deportes de nuestro servicio gestiona y realiza la sesión.

Los horarios y días de dicha actividad en Alloza son:

Martes y Jueves de 17:00 a 17:45 horas. Precio : 25 euros / TRIMESTRE.

Población

Personas entre 30 y 64 años - Cualquiera (Cualquier persona activa puede realizar esta actividad aunque no este en el rango establecido.)

Persona de contacto

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

Entidad participante/colaboradora/promotora

Comarca Andorra Sierra de Arcos.

Fecha de última actualización de la actividad

08/09/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Avenida San Blas 0 44509 Alloza Teruel Aragón España



Página web del proyecto

<http://www.deportesandorrasierredearcos.com>