

# Paseos cardiosaludables-Torrijo de la Cañada

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

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

## Descripción

Los paseos se realizan a las 9:30 am todos los miércoles. Primero se lleva a cabo un calentamiento, después caminamos durante unos 45-50 minutos y para terminar realizamos estiramientos. También hacemos alguna actividad de coordinación-concentración. Duración de una hora.

La actividad es gratuita y se adapta al ritmo de cada participante.

Salimos desde el consultorio de Torrijo de la Cañada (C/ Lavadero). No es necesaria inscripción, sólo acudir a las 9:30 a la puerta del consultorio.

Actividad promovida por el centro de salud de Ateca y respaldada por el Consejo de Salud de Zona de Ateca.

## Población

Población General - Cualquiera (Actividad adaptada a los participantes)

## Persona de contacto

Centro de Salud Ateca- Consultorio Torrijo de la Cañada (976842018) (ateca.comunitaria@salud.aragon.es)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de salud / Consejo de salud de Ateca

## Fecha de última actualización de la actividad

03/07/2024

## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

Sí

## Localización

Calle Lavadero 2 50217 Torrijo de la Cañada Torrijo de la Cañada Torrijo de la Cañada Zaragoza Aragón España



## Imagen de la Actividad

**¿Te da pereza salir a caminar?**

**¿Te duele...**

**¿Quieres mejorar tu salud de una forma fácil, barata, agradable y segura para todas las edades?**

**Apúntate...**

**DAS**

