

# Gimnasia tercera edad, Gimnasia suave y Gerontogimnasia

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Personas mayores, Actividad física.

---

## Descripción

### GIMNASIA DE TERCERA EDAD:

Actividad física variada, que tiene diversos objetivos entre ellos y más importante es compensar el paso del tiempo, a través del desarrollo y mantenimiento de la fuerza, resistencia y equilibrio. Nos ayuda a mejorar la coordinación y crea un hábito saludable con objetivos físicos y psíquicos. Tiempo de clase: 50 minutos.

### GIMNASIA SUAVE:

Actividad de muy bajo impacto, con objetivos rehabilitadores, donde se trabaja la movilidad articular, la flexibilidad a través de estiramientos suaves y la actitud postural.

En caso de que haya lista de espera en gimnasia suave, no podrá haber inscritos que simultanean la inscripción de de esta actividad con actividades de condición física, con objetivo de favorecer la realización de estas actividades por personas que realmente las necesiten.

Tiempo de clase: 50 minutos.

### GERONTOGIMNASIA:

Actividad dirigida a los más mayores (75-85 años), con objetivos de salud y mantener hábitos saludables para compensar el declive funcional. El trabajo se realiza con ligeros desplazamientos, ejercicios de movilidad articular y suaves ejercicios de fuerza y flexibilidad.

### COMIENZO Y FINAL DE LAS CLASES:

- Gimnasia suave desde el 18 de septiembre hasta el 22 de junio.
- Gimnasia 3ª edad y gerontogimnasia desde 2 de octubre hasta 31 de mayo.

### Horarios:

Gimnasia tercera edad 68-82años los martes y jueves a las 11.10h.

Gimnasia suave edad 68-82años los viernes a las 16H

Gerontogimnasia edad 75-85años los miércoles a las 11.10h

Precio socio 4 euros/no socio 6 euros

---

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

## Entidad participante/colaboradora/promotora

ayuntamiento alcaniz

---

## Fecha de última actualización de la actividad

23/07/2024

---

## Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Calle ciudad deportiva santa maria 0 44600 Alcañiz Alcañiz Alcañiz Teruel Aragón España

