

ACTIVIDADES MUSA EN VERANO



Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Dirigido a Socios/as y personas no asociadas interesadas en el proyecto.

Áreas de Salud : Ejercicio Físico/ Mental/Global

Análisis de situación

Siendo conscientes de los beneficios de este proyecto para tres de las cuatro áreas de salud en las que MUSA trabaja y que interactúan unas con otras, como son:

Hacer deporte (Área de ejercicio físico y nutrición) en compañía (Área de salud mental) tiene beneficios directos en el control de los niveles de glucosa, colesterol, presión arterial, entre otros (Área Salud Global)

Objetivos:

Este apartado estival especial quiere ser una prolongación del proyecto Andarinás y Estiradas cuyo objetivo principal es dar continuidad a éste durante los meses de julio y agosto, sin tratarse de una actividad reglada o formal sino más bien de un encuentro de mujeres para hacer deporte suave, o la práctica de ocio activo.

Por ello se realizarán dos tipos de actividades:

1) Por un lado las salidas a caminar se realizarán los lunes de 7:00h a 8:30h para personas asociadas y personas no asociadas interesadas en el proyecto.

2) El Área de Deportes del Ayuntamiento de Sabiñánigo ha facilitado la práctica del proyecto permitiendo usar el césped de las piscinas de Puente Sardas para realizar ejercicio dos días a la semana: martes de 10:00 a 11:30h y jueves de 15:00 a 16:30h

A ambas actividades se podrán incorporar personas no socias, pertenecientes a otras instituciones o asociaciones con el acompañamiento de personas responsables de esas instituciones o asociaciones para facilitar la integración de las nuevas asistentes, previo aviso a la Asociación MUSA.

Metodología en Césped

Se trabajarán ejercicios de fuerza, equilibrio, estiramientos y relajaciones todo ello con un ritmo adaptado a las participantes.

Normas de acceso al apartado de deporte en Césped

Serán necesarias esterilla o toallas, ropa deportiva, agua, protección solar y calzado adecuado para césped, aunque lo preferible sería hacer los ejercicios descalzas.

Una vez finalizada la sesión no se podrá permanecer en el recinto ni el acceso a las duchas de vestuarios o piscinas.

En caso de que alguien quiera quedarse tendrá que comprar su entrada.

Población

Población General - Mujeres ()

Persona de contacto

Manuela Gómez (624389706) (asociacionmusabi@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud de Sabiñánigo

Fecha de última actualización de la actividad

16/09/2025

Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

Gratuita

Sí

Localización

Avenida BASA 2 22609 Sabiñánigo Huesca Aragón España



Fecha de la Actividad

De 01/06/2025 a 15/09/2025

Página web del proyecto

<https://www.asociacionmusa.es/>
<https://m.facebook.com/asociacionmusa>

Imagen de la Actividad

Actividades Musa en

Julio y Agosto

Lunes a las 7:00h

Salida a caminar desde la rotonda de la g

Martes de 10:00h a 11:30h

Jueves de 15:00h a 16:30h

Césped de las Piscinas de Puente Sardas

Ejercicios de equilibrio, fuerza y estiramiento

Más información en 624389706

