

ACTIVIDADES MUSA EN VERANO

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

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 Andarinas 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 trabajaran 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 Sabinánigo

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 V

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 estirami

Más información en 624389706

