

FITNESS + (ACTIVIDAD FÍSICA)

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Actividad física.

Descripción

La Actividad de Fitness+ está enmarcada dentro del Programa Tramalena, Centro dirigido preferentemente a mujeres en situación de vulnerabilidad.

La actividad promueve un estilo de vida activa, la práctica deportiva en grupos de mujeres con estilo de vida sedentario y escasos recursos económicos.

También promueve el respeto por la diversidad, así como las relaciones y redes de apoyo entre vecinas.

Se desarrolla los lunes y miércoles de 9,30 a 11h. De finales de septiembre a principios de junio, siguiendo el calendario escolar de Aragón.

Nuestro Centro cuenta con equipo interdisciplinar que acompaña y orienta en otras problemáticas socioeconómicas a las participantes.

La actividad se complementa con sesiones de promoción de la salud y una agenda de actividades opcionales: culturales, informativas, de sensibilización etc.. en temáticas que puedan ser de su interés.

Cuando se deriva a una persona, puede preguntar por la Trabajadora social que será quien la entreviste y oriente hacia la actividad más indicada.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres (Preferentemente hasta los 55 años)

Persona de contacto

Isabel Meléndez Ortega (976390564/ 621227165) (ts.tramalena@ftranvia.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

PROGRAMA TRAMALENA. FUNDACIÓN EL TRANVÍA.

Fecha de última actualización de la actividad

18/08/2023

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Doctor Alejandro Palomar 4 50002 ZARAGOZA Zaragoza Zaragoza Aragón España



Imagen de la Actividad

