

# 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

