FITNESS + (ACTIVIDAD FÍSICA)

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Salud comunitaria, Cultura, ocio y naturaleza.

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. A partir de la educación física trabajamos para que las personas vayan incorporando la actividad física a sus vidas y herramientas para la salud. Mejora de la autoestima.

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

Se desarrolla los miércoles de 9,30 a 1o:30h. 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.

Actualizado a 20/08/2025

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres (Prerentemente 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

29/08/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Doctor Alejandro Palomar 4 50002 ZARAGOZA Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

https://www.facebook.com/CentroTramalena/