

Gimnasia mayores +65

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

Desde Cruz Roja Fuentes de Ebro se organiza periódicamente una actividad física variada, que tiene diversos objetivos entre ellos y más importante es compensar el paso del tiempo, a través del desarrollo y mantenimiento de la fuerza, resistencia y equilibrio. Nos ayuda a mejorar la coordinación y crea un hábito saludable con objetivos físicos y psíquicos para mejorar la calidad de vida en general.

Es una actividad que se realiza siguiendo el calendario escolar (desde septiembre hasta mayo inclusive),

Se realiza en las instalaciones del ayuntamiento y dependiendo del grupo estos son sus horarios y días de dicha actividad.

La actividad la llevan a cabo, dos voluntarios de Cruz Roja:

GRUPO
1

Martes 9:30 a 10:30 h.

GRUPO
2

Martes de 11:00 a 12:00 h.

La actividad es gratuita

Recordamos que son clases de 60 minutos.

Inscripción a través del teléfono de contacto

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Susana Tolosana (Referente Cruz Roja Fuentes de Ebro) (686612400) (susanatolosana@hotmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Cruz Roja Fuentes de Ebro

Fecha de última actualización de la actividad

29/08/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Enriqueta Osete 8 50786 Gelsa Gelsa Zaragoza Aragón España



Fecha de la Actividad

De 19/09/2023 a 28/05/2024

Imagen de la Actividad



Mayores 65 años



Martes 11:00-12:00
GELSA



Fecha límite: 16 Agosto

HAZ GIMNASIA, GANA VIDA

LLAMA O MANDA WHATSAPP:
662 17 56 69