

# **Educación para la salud. Gimnasia de mantenimiento**

**Red adscrita**  **Salud Comunitaria Aragón**

## **Temas**

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

## **Descripción**

Actividades de gimnasia de mantenimiento para adultos

Martes y miércoles de 16:30 a 17:30 en el salón de actos de la Casa de cultura. Actividad del Aula de adultos que incorpora diferentes técnicas saludables pilates, yoga, stretching, taichi, baile, ejercicios en silla, etc. adaptadas a las necesidades personales de las y los participantes

## **Población**

Población General - Cualquiera (Mayores de 18 años)

## **Persona de contacto**

Chusé Manuel Tobajas (640288988) (chusetobajas@gmail.com)

## **Entidad participante/colaboradora/promotora**

Ayuntamiento de Almonacid de la Sierra

## **Fecha de última actualización de la actividad**

27/06/2025

## **Situación actual de la actividad**

Activa

## **Gratuita**

Sí

## **Localización**

Plaza Constitución 0 50108 salón de actos Casa de cultura Almonacid de la Sierra Zaragoza Aragón España



## Fecha de la Actividad

De 25/09/2023 a 19/06/2026

## Imagen de la Actividad

