

# 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

