YOGA-SAN JORGE

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

- Breve descripción: El yoga es una disciplina que aporta múltiples beneficios tanto para la salud física como mental. Ayuda a mejorar la calidad del sueño, fortalece los huesos y músculos, aumenta la flexibilidad y contribuye a aliviar dolores crónicos y posturales. Además, reduce el estrés, lo que lo convierte en una excelente terapia para combatir el envejecimiento.

Organización: Comarca de la Hoya de Huesca.

Gratuito:
No. Precios marcados por la comarca de la hoya según duración de la actividad.

Lugar y horario: en el salón social San Jorge (Plaza mayor s/n 22283, San Jorge). Los lunes de 18:30 a 20 horas.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Ismael Fernández (974275107 y 974275108) (deportes@hoyadehuesca.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Comarca de la Hoya de Huesca

Fecha de última actualización de la actividad

09/11/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Plaza . s/n 22283 San Jorge Salón social Almudévar Huesca Aragón España

