Espalda sana

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

Espalda Sana es una actividad de bajo impacto, de intensidad media/baja, apta para cualquier edad, que ayuda a prevenir y a reducir molestias de espalda y articulares en general. Se combinan ejercicios de Pilates, fisioterapia, rehabilitación, corrección postural, estiramientos de cadenas musculares, ejercicios respiratorios, entre otras técnicas. Todo ello ayuda a eliminar tensiones, actuando a nivel preventivo y terapéutico, mejorando de esta manera la calidad de vida.

Dos grupos.

Grupo 1: Dos días a la semana. Horario, martes y jueves de 09:30 a 10:30h. Coste, 24€/mes

Grupo 2: Un día a la semana. Horario: Viernes de 09:30 a 11:00. Coste: 18,75€/mes

Población

Población General - Cualquiera (Población adulta)

Persona de contacto

Félix, Marta Esteban (976498904) (saludcomunitaria@ftranvia.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Fundación El Tranvía

Fecha de última actualización de la actividad

24/10/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle C/ FRAY LUIS URBANO 11, CASA 23 50002 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

