Zumba

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Con el baile incrementamos la energía, mejoramos la autoestima y la seguridad en sí mismo/a, la flexibilidad y la amplitud de movimiento. Reduce el estrés, aumenta la coordinación y proporciona bienestar al cuerpo y la mente.

Dos horarios a elegir:

- Lunes de 10:30 a 11:30h. Coste 12,50 €/mes

- Lunes de 18:45 a 19:45h. Coste 12,50 €/mes

Población

Población General - Mujeres (Toda aquella persona interesada en activarse, divertirse y mejorar su condición física a través del baile.)

Persona de contacto

Félix y Marta (976498904) (saludcomunitaria@ftranvia.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Fundación El Tranvía

Fecha de última actualización de la actividad

22/10/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

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

