

Paseos saludables - Vida Activa

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

La comarca de Valdejalón vuelve a promocionar la actividad de Vida Activa - Paseos Saludables en las localidades de la comarca.

Esta actividad tiene como principal finalidad activar a las personas de la tercera edad y mayores a través de la realización de paseos saludables y ejercicios dinámicos que mejoren la salud de este grupo social de la comarca, tanto su capacidad aeróbica con la realización de los paseos como también la mejora de las habilidades físicas básicas como son la flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad a través de los ejercicios dirigidos que harán mejorar la calidad de vida de las personas participantes en el programa Vida Activa - Paseos Saludables. Todas las sesiones del programa de Vida Activa estarán dirigidas por monitores deportivos capacitados.

La actividad es totalmente gratuita para los usuarios que deseen participar y se desarrollará desde el mes de febrero hasta el mes de mayo inclusive. Las inscripciones la podrán realizar los usuarios en los ayuntamientos de las localidades donde se lleve a cabo la actividad y en el caso de las localidades de La Almunia de Doña Godina, Épila y Calatorao las inscripciones se realizarán en las instalaciones deportivas.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Sergio Latorre Gil (686365160) (deportes@valdejalon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

11/03/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza San Nicolás 1 50108 Almonacid de la Sierra Zaragoza Aragón España
Avenida Casa del Lugar 1 50109 Alpartir Zaragoza Aragón España
Plaza España 1 50296 Bardallur Zaragoza Aragón España
Calle Ronda Prolongacion 1 50280 Calatorao Zaragoza Aragón España
Avenida Cortes de Aragón 1 50100 Almunia de Doña Godina, La Zaragoza Aragón España
Calle Nuestra señora del Carmen 1 50196 Muela, La Zaragoza Aragón España
Avenida Mayor 1 50294 Lucena de Jalón Zaragoza Aragón España
Plaza Iglesia 1 50295 Lumpiaque Zaragoza Aragón España
Plaza España 1 50260 Morata de Jalón Zaragoza Aragón España
Avenida Arrabal 1 50290 Épila Zaragoza Aragón España
Plaza España 1 50296 Plasencia de Jalón Zaragoza Aragón España
Calle Aragón 1 50294 Salillas de Jalón Zaragoza Aragón España
Plaza España 1 50270 Ricla Zaragoza Aragón España



Fecha de la Actividad

De 03/02/2025 a 30/05/2025

Página web del proyecto

<https://valdejalon.es/>

Imagen de la Actividad



VIDA ACTIVA

COMARCA VALDE

PASEOS SALUDABLES Y EJERCICIOS DE
UN DÍA POR SEMANA DE FEBRERO A MA

PUEBLOS Y HORARIOS

EPILA: LUNES DE 10:15-11:15

LUMPIAQUE: LUNES DE 11:30-12:30

MORATA: LUNES DE 17:00-18:00

ALMONACID: LUNES DE 17:00-18:00

ALPARTIR: MARTES DE 9:00-10:00

LUCENA: MARTES DE 9:30-10:30

SALILLAS: MARTES DE 10:30-11:30

LA ALMUNIA: MARTES DE 11:15-12:15

PLASENCIA: MIERCOLES DE 9:00-10:00

BARDALLUR: MIERCOLES DE 10:00-11:00

LA MUELA: MIERCOLES DE 10:00-11:00

CALATORAO: MIERCOLES DE 10:00-11:00

RICLA: JUEVES DE 9:00-10:00



Océano
Atlántico

3 de 4

**¡INSCRIBETE YA
EN TU**

COMUNIDAD

