

# Muevete por tu salud. Actividad física en piscina



## Temas

Personas mayores, Actividad física.

## Descripción

### MUEVETE POR TU SALUD

Inscripciones: GRATUITAS

- Personas mayores o igual a 60 años o personas con movilidad reducida.
- En piscina traer chanclas, bañador, gorro y toalla para cambiarse y un botellín de agua
- Si el grupo es mayor de 12 personas se harían dos grupos cada 40 minutos
- Los que nos pueda mandar el Salud irán con receta médica y se llevará un seguimiento
- **ACTIVIDADES EN EL AGUA, aquadance, aquapilates, ejercicios de movilidad general, todas ellas adaptadas en intensidad a los grupos que se presenten y con seguimiento específico a aquellas que acudan con receta médica.**

Días de actividades: sábados

HORARIOS. 10:15 . 10:55 y 11:40h

- 10 Y 24 ENERO piscina climatizada
- 7 Y 21 DE FEBRERO piscina climatizada
- 7 Y 21 DE MARZO piscina climatizada

Inscripciones en: Polideportivo "Sergio Ibáñez", (junto piscina Climatizada)

Plaza Joaquín Barceló s/n

---

## **Población**

Mayores de 65 años - Cualquiera (Mayores de 60 años)

---

## **Persona de contacto**

Jesús Garcia (976612585) (jesusgarcia@alagon.es)

---

## **Entidad participante/colaboradora/promotora**

Ayuntamiento Alagón

---

## **Fecha de última actualización de la actividad**

04/12/2025

---

## **Situación actual de la actividad**

Activa

---

## **Gratuita**

Sí

---

## **Localización**

Avenida joaquin Barcelo SN 50630 Alagón Zaragoza Aragón España

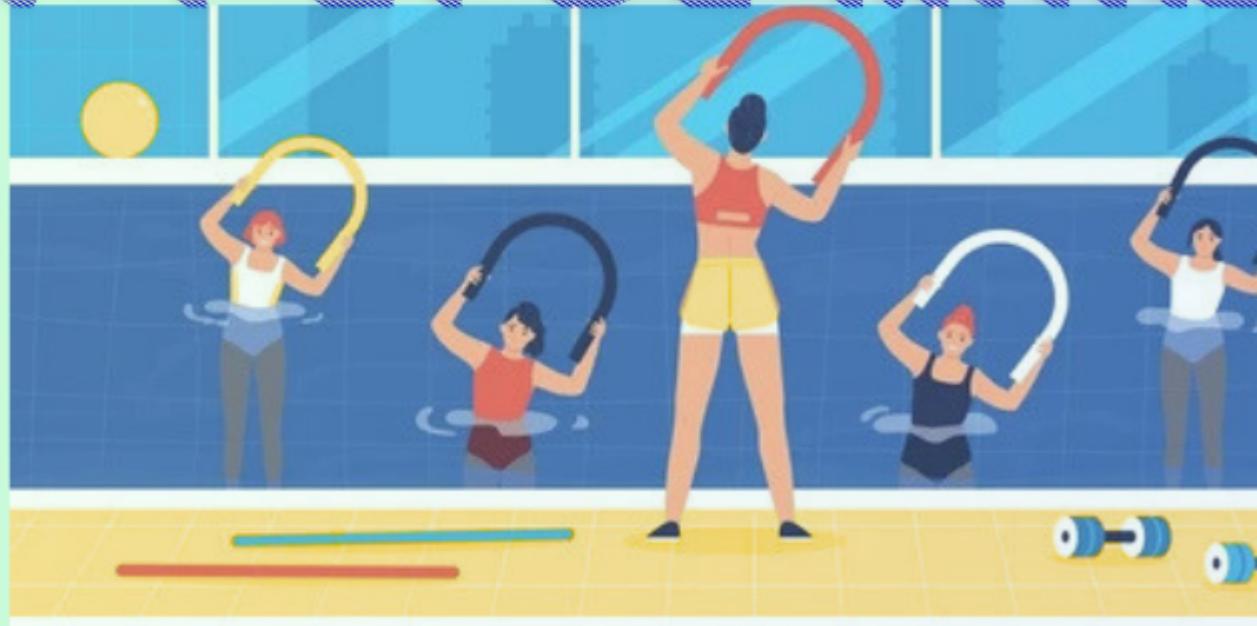


## Página web del proyecto

<http://www.alagon.es>

## Imagen de la Actividad

!!! MUÈVI  
TU SA  
PROXIMOS  
**10 Y 24 ENERO**  
**7 Y 21 FEBRER**  
**7 Y 21 DE MARZ**



EJERCICIOS EN  
AQUAPILATES-  
TODOS PARA  
EL EQUILIBRIO Y

