

Muevete por tu salud. Actividad física en piscina

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

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

**!! MUÉVETE
TU SALUD
PROXIMOS
10 Y 24 ENERO
7 Y 21 FEBRERO
7 Y 21 DE MARZO**



**EJERCICIOS EN
AQUAPILATES-
TODOS PARA
EL EQUILIBRIO Y**

