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 de 60 años o con movilidad reducida

· En piscina traer chanclas, bañador, gorro y toalla para cambiarse y un botellín de agua

· Grupos de 14 personas , sesiones de 30 minutos.

· Los que venga con prescripción médica de el Salud vendrán con su prescripción del salud 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. 9:45 - 10:25- 11:05 y 12:15

17 y 24 de octubre- 7 y 21 de noviembre 12 y 19 de diciembre 2026

Inscripciones : Pasar siempre primero por Polideportivo “Sergio Ibáñez”, (junto piscina Climatizada) y rellenar ficha con sus datos.

dirección :Plaza Joaquín Barceló s/n

tef info: 976612585

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

18/09/2026

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

ACTIVIDADES
MUNICIPALES AL

MUÉVET
TU SA

Alagón
Ayuntamiento

Vence la batalla

