ESPALDA SANA-SAN JORGE

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Actividad comunitaria organizada por la Comarca de la Hoya de Huesca, dirigida a promover el bienestar físico y mejorar la salud de la espalda mediante ejercicios de fortalecimiento muscular, movilidad articular, estiramientos y control postural. Favorece la flexibilidad, el equilibrio, la higiene postural y la prevención de molestias musculoesqueléticas, contribuyendo al mantenimiento de la autonomía funcional y al envejecimiento activo.

Se desarrolla **de octubre a junio, los martes y jueves de 20:30 a 21:30 horas**, en el Salón Social de San Jorge.

Precio: actividad de pago, con una tarifa general de **39 €** y una tarifa reducida de **31 €**, correspondiente a la modalidad de dos sesiones semanales de 60 minutos. La tarifa reducida está destinada a familias numerosas, familias monoparentales y personas con discapacidad, previa presentación de la documentación oficial acreditativa. El periodo al que corresponden las tarifas está pendiente de confirmar.

Organiza: Comarca de la Hoya de Huesca.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Ismael Fernández (974275107 y 974275108) (deportes@hoyadehuesca.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Comarca de la Hoya de Huesca

Fecha de última actualización de la actividad

09/11/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza plaza sn 22283 San Jorge Salón social Almudévar Huesca Aragón España

