ESPALDA SANA-SAN JORGE

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

Actividad
comunitaria organizada por la Comarca de la Hoya de Huesca, que se realiza los martes y jueves de 20:30 a 21:30 horas en el salón social del pueblo, desde el 1 de octubre de 2025 hasta el 5 de junio de 2026. Esta disciplina combina ejercicios de fortalecimiento muscular, estiramiento y control postural, aportando múltiples beneficios para la salud física y mental, tales como mejora de la flexibilidad, tonificación de músculos y huesos, alivio de dolores crónicos y posturales, incremento de la calidad del sueño y reducción del estrés. Además, contribuye a ralentizar los efectos del envejecimiento y a mejorar el bienestar general de los participantes

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

21/09/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

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



Fecha de la Actividad

De 01/10/2026 a 04/06/2027