

## 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)

## Fecha de última actualización de la actividad

12/12/2025

## 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 01/10/2025 a 05/06/2026