

# MUSA: Encuentros saludables

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Mujeres, Actividad física.

---

## Descripción

Dentro de la perspectiva de cuidado de la Salud que MUSA defiende, el hacer ejercicio es una de las actividades que más nos pueden ayudar a lograr este objetivo.

Además de las salidas semanales del grupo de Andarinas y Estiradas, la otra actividad semanal es nuestro encuentro saludable, que a lo largo del año estará guiado por las fisioterapeutas Myriam Stokman (del Centro de Salud), Isabel López y la matrona del Centro de Salud Sofía Vargas.

Objetivo:

Aprender a ejecutar correctamente ejercicios que podamos implantar en el día a día con consciencia de para qué nos pueden ayudar

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres ()

---

## Persona de contacto

Raquel Sarasa; Manuela Gómez (624389706) (asociacionmusabi@gmail.com)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

MUSA / Centro de Salud de Sabiñánigo / Isabel López Fisioterapia

---

## Fecha de última actualización de la actividad

02/01/2026

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Avenida Ejército 27 22600 Sabiñánigo Huesca Aragón España



## Página web del proyecto

<https://www.asociacionmusa.es/>

<https://m.facebook.com/asociacionmusa>

## Imagen de la Actividad

