# MUSA: Actividades en verano

## Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Mujeres, Actividad física.

## Descripción

**Análisis de situación:**

siendo conscientes de los beneficios de
este proyecto para tres de las cuatro áreas de salud en las que MUSA
trabaja y que interactúan unas con otras, como son:

Hacer deporte (área de ejercicio
físico y nutrición) en compañía (áreas de salud mental) tiene
beneficios directos en el control de los niveles de glucosa,
colesterol, presión arterial entre otros (áreas salud global).

**Objetivos:**

Este apartado estival especial quiere
ser una prolongación del proyecto “Andarinas y Estiradas”, cuyo
objetivo principal es dar continuidad a éste durante los meses de
julio y agosto, sin tratarse de una actividad reglada o formal sino
más bien de un encuentro de mujeres para hacer deporte suave, o la
práctica de ocio activo.

Por ello se realizarán dos tipos de
actividades:

1. Por un lado las salidas a caminar
   se realizarán una vez a la semana para personas asociadas y
   personas no asociadas interesadas en el proyecto.

2. El Área de Deportes del
   Ayuntamiento de Sabiñánigo ha facilitado la práctica del proyecto
   permitiendo usar el césped de las piscinas de Puente Sardas para
   realizar ejercicio dos días a la semana.

A ambas actividades se podrán
incorporar personas no socias, pertenecientes a otras instituciones
o asociaciones con el acompañamiento de personas responsables de
esas instituciones o asociaciones para facilitar la integración de
las nuevas asistentes, previo aviso a la Asociación MUSA.

**Metodología en el césped:**

Se trabajarán ejercicios de fuerza,
equilibrio, estiramientos y relajaciones, todo ello con un ritmo
adaptado a los participantes.

**Normas de acceso al apartado de deporte en Césped:**

Serán necesarias esterilla o tallas, ropa deportiva, agua, protección solar y calzado adecuado para césped, aunque lo preferible sería hacer los ejercicios descalzas.

Una vez finalizada la sesión no se podrá permanecer en el recinto ni el acceso a las duchas de vestuarios o piscinas.

En caso de que alguien quiera quedarse tendrá que comprar su entrada.

## 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 /

## Fecha de última actualización de la actividad

02/01/2026

## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

Sí

## Localización

Calle Rio Basa s/n 22609 Sabiñánigo Huesca Aragón España




## Página web del proyecto

https://www.asociacionmusa.es/
https://m.facebook.com/asociacionmusa

## Imagen de la Actividad


ACTIVI
MUSA en