Gimnasia de mantenimiento

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Enfermedades crónicas, Actividad física, Participación.

Descripción

Las clases de Gimnasia de mantenimiento son un activo de salud en la población de Riodeva, ya que permiten mejorar la salud física de las personas que acuden a ellas a la par que favorecen las relaciones sociales en una población pequeña y con personas que alguna de ellas vive sola y aprovechan estas clases para mejorar su salud y socializar con los vecinos, lo que supone un doble beneficio.

Las clases se desarrollan en el Ayuntamiento de Riodeva dos días a la semana, los martes y los viernes, con una duración de 1 hora (de 16:15 a 17:15).

Población

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

Persona de contacto

Comarca Comunidad de Teruel (687984546) (secretaria@comarcateruel.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Comarca Comunidad de Teruel

Fecha de última actualización de la actividad

17/07/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Cesáreo Górriz 3 44133 Riodeva Riodeva Teruel Aragón España

