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

A lo largo del año, desde septiembre a junio, esta actividad se desarrolla dos días a la semana (con una hora de duración) en la localidad de Libros (los martes de 19.30 a 20:30 y los viernes de 17:30 a 18:30). Con esta actividad, además de mejorar la condición física de las personas que la realizan conseguimos también una interacción social en esta pequeña población, por lo que conseguimos un doble beneficio, tanto físico como social.

Población

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

Persona de contacto

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

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Libros

Fecha de última actualización de la actividad

23/07/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Paseo Turia 58 44132 Libros Libros Teruel Aragón España

