Gimnasia de Mantenimiento

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Personas cuidadoras, Enfermedades crónicas, Actividad física, Participación.

Descripción

Sesiones semanales de gimnasia de
mantenimiento para la población de la localidad de Cubla
de una hora de duración (los miércoles de 20 a 21 horas)
impartidas por monitores del Servicio de Deportes de la Comarca
Comunidad de Teruel de cara a mejorar/mantener su forma física a la
par que mejorar su estado de ánimo con el ejercicio físico y
favorecer la socialización con los demás participantes, lo que es
importante también en poblaciones pequeñas como esta.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Servicio de Deportes <comarca Comunidad de Teruel (687984546) (secretaria@comarcateruel.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Comarca Comunidad de Teruel

Fecha de última actualización de la actividad

18/08/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza José María Regal 1 44191 Cubla Cubla Teruel Aragón España

Página web del proyecto

https://comarcateruel.es