Gimnasia y actividad física en Jasa

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Actividad de gimnasia dirigida al conjunto de la población con el objetivo de fomentar la práctica regular de ejercicio físico y promover hábitos de vida activos y saludables.

Las sesiones incluyen diferentes ejercicios destinados a trabajar la movilidad, coordinación, equilibrio, fuerza, flexibilidad y resistencia, adaptándose a las características y capacidades de las personas participantes.

Además de los beneficios asociados a la actividad física, las sesiones constituyen un espacio periódico de encuentro y convivencia, favoreciendo las relaciones sociales, la participación comunitaria y el bienestar emocional.

La actividad contribuye a la prevención del sedentarismo, al mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales y a la promoción de un envejecimiento activo y saludable.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Ayuntamiento de Jasa (974371431) (ayuntamiento@jasa.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Servicio de Deportes de la Comarca de la Jacetania

Fecha de última actualización de la actividad

07/10/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza Larraz 1 22731 Jasa Jasa Huesca Aragón España



Imagen de la Actividad

ACTIVIDADES DEPORT

JASA 2026/27

Fecha de inicio 9 de octu

ACTIVIDAD	DÍAS
PILATES	VIERNES

