YOGA-ALCALÁ DE GURREA

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Organizada: Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea.

Destinatarios: Mayores de 65 años – Cualquiera.

Breve descripción: actividad dirigida a promover el bienestar físico y emocional mediante la práctica de yoga, combinando ejercicios de movilidad, estiramientos suaves, técnicas de respiración y relajación. Favorece la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación y la conciencia corporal, contribuyendo a reducir el estrés y mejorar la calidad de vida. Asimismo, fomenta la participación social y el envejecimiento activo en un entorno grupal adaptado a las capacidades de los participantes

Precio: gratuita.

Día y hora: se desarrolla de octubre a junio, los viernes de 19:00 horas a 20:30 horas, en el Centro Social de Alcalá de Gurrea

Lugar:
Alcalá de Gurrea.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Ismael Fernández (974275107, 974275108) (deportes@hoyadehuesca.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea

Fecha de última actualización de la actividad

04/11/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida . . . Alcalá de Gurrea . Alcalá de Gurrea Huesca Aragón España

