ZUMBA

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Con el baile incrementamos la energía, mejoramos la autoestima y la seguridad en sí mismo/a, la flexibilidad y la amplitud de movimiento. Reduce el estrés, aumenta la coordinación y proporciona bienestar al cuerpo y la mente.

Dos horarios a elegir:

- Lunes de 10:30 a 11:30h. Coste 10 €/mes

- Lunes de 18:45 a 19:45h. Coste 10€/mes

Población

Población General - Cualquiera (Toda aquella persona interesada en activarse, divertirse y mejorar su condición física a través del baile.)

Persona de contacto

Alicia Ballesta (976498904.) (oficinaalmayor@ftranvia.org)

Fecha de última actualización de la actividad

11/10/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Fray Luis Urbano 11, casa 23 50002 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

http://www.ftranvia.org