

## 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

10/10/2025

---

## 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>