SIN QUEBRANTAR HUESOS

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

Se realiza una sesión semanal de ejercicio físico los miércoles, con una duración de una hora aproximadamente. Se finaliza con una sesión de ejercicios de fuerza y estiramientos.

Una vez al mes la sesión finaliza con una hora de ejercicio dirigido por fisioterapeuta del Centro de Salud (estiramientos y propiocepción).

A lo largo del año se realizan rutas de senderismos cuyo nivel de dificultad es fácil y el esfuerzo moderado con una duración 3-4 horas aprox. La idea es practicar deporte en contacto con la naturaleza, acercándose al medio natural, al patrimonio, a la historia y a la cultura.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Laura Rivilla Marugán; Adriana Cano (974481414) (lrivilla@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud de Sabiñánigo / ASAPME / Comarca Alto Gállego

Fecha de última actualización de la actividad

16/01/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Huesca 20 22600 Sabiñánigo Huesca Aragón España



Fecha de la Actividad

De 08/11/2017 a 31/12/2027

Imagen de la Actividad

