Programa Multimodal Training

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Actividad física.

Descripción

Programa que combina el trabajo de fuerza en el gimnasio con el trabajo de la resistencia caminando en la calle.

Trabajamos 2 días a la semana la fuerza mediante 13 ejercicios en las máquina del gimnasio del Palacio de los Deportes o en el Gimnasio de la Piscina de Utebo.

Este año también tenemos esta actividad en el pabellón Juan de Lanuza.

El trabajo de la resistencia lo hacemos en la calle caminando todos los días de la semana con una hoja de seguimiento donde vemos los minutos y la intensidad con la que tenemos que caminar cada semana.

Trabajaremos por trimestres 2 días a la semana la coordinación, flexibilidad, equilibrio, diferentes deportes (tenis mesa, bádminton, petanca)

Además de esto tenemos unas charlas de nutrición, redes sociales, practicas de cocina, yoga... para hacer más completo el programa.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Principalmente a personas que no realizan ningún trabajo físico en su día a día y no sean hipertensas (o esten medicadas).)

Persona de contacto

Juan Carlos García Monge (coord. prog), Eva Vincelle Perez (coord. deportes) y Juan Luis Felipe Moreno (director deportes) (976787262) (jcgarcia@ayto-utebo.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Programa creado por Janus Gudlaugsson desarrollado en Islandia (incluido en el programa Chrodis+) y se implementa en España con la colaboración del Instituto Carlos III, el IACS, el centro de salud de Utebo y el Area de Deportes del Ayuntamiento de Utebo.

Fecha de última actualización de la actividad

01/10/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Las Fuentes 12 50180 Utebo Utebo Utebo Zaragoza Aragón España
Avenida Las Fuentes 12 50180 Utebo Utebo Utebo Zaragoza Aragón España

Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown