

# Movilidad Articular

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Actividad física.

---

## Descripción

La movilidad articular, permite preservar la función articular y su rango de movimiento, además de mejorar el tono muscular. Esta recuperación de fuerza y resistencia nos permitirá disminuir la fatiga general del cuerpo y ganar independencia.

Movimientos suaves y estiramientos.

---

## Población

Población General - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

Rosa o Rosana (976822330) (gymillueca@gmail.com)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Illueca

---

## Fecha de última actualización de la actividad

10/12/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Calle san Babil 1 bis 50250 illueca Zaragoza Illueca Zaragoza Aragón España

