

## Temas

Mujeres, Actividad física.

## Descripción

### Análisis de situación:

siendo conscientes de los beneficios de este proyecto para tres de las cuatro áreas de salud en las que MUSA trabaja y que interactúan unas con otras, como son:

Hacer deporte (área de ejercicio físico y nutrición) en compañía (áreas de salud mental) tiene beneficios directos en el control de los niveles de glucosa, colesterol, presión arterial entre otros (áreas salud global).

### Objetivos:

Este apartado estival especial quiere ser una prolongación del proyecto “Andarinas y Estiradas”, cuyo objetivo principal es dar continuidad a éste durante los meses de julio y agosto, sin tratarse de una actividad reglada o formal sino más bien de un encuentro de mujeres para hacer deporte suave, o la práctica de ocio activo.

Por ello se realizarán dos tipos de actividades:

1. Por un lado las salidas a caminar se realizarán una vez a la semana para personas asociadas y personas no asociadas interesadas en el proyecto.
2. El Área de Deportes del Ayuntamiento de Sabiñánigo ha facilitado la práctica del proyecto permitiendo usar el césped de las piscinas de Puente Sardas para realizar ejercicio dos días a la semana.

A ambas actividades se podrán incorporar personas no socias, pertenecientes a otras instituciones o asociaciones con el acompañamiento de personas responsables de esas instituciones o asociaciones para facilitar la integración de las nuevas asistentes, previo aviso a la Asociación MUSA.

### Metodología en el césped:

Se trabajarán ejercicios de fuerza, equilibrio, estiramientos y relajaciones, todo ello con un ritmo adaptado a los participantes.

**Normas de acceso al apartado de deporte en Césped:**

Serán necesarias esterilla o tallas, ropa deportiva, agua, protección solar y calzado adecuado para césped, aunque lo preferible sería hacer los ejercicios descalzas.

Una vez finalizada la sesión no se podrá permanecer en el recinto ni el acceso a las duchas de vestuarios o piscinas.

En caso de que alguien quiera quedarse tendrá que comprar su entrada.

---

**Población**

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

---

**Persona de contacto**

Raquel Sarasa / Manuela Gómez (624389706) (asociacionmusabi@gmail.com)

---

**Entidad participante/colaboradora/promotora**

MUSA / Centro de Salud de Sabiñánigo /

---

**Fecha de última actualización de la actividad**

02/01/2026

---

**Situación actual de la actividad**

Activa

---

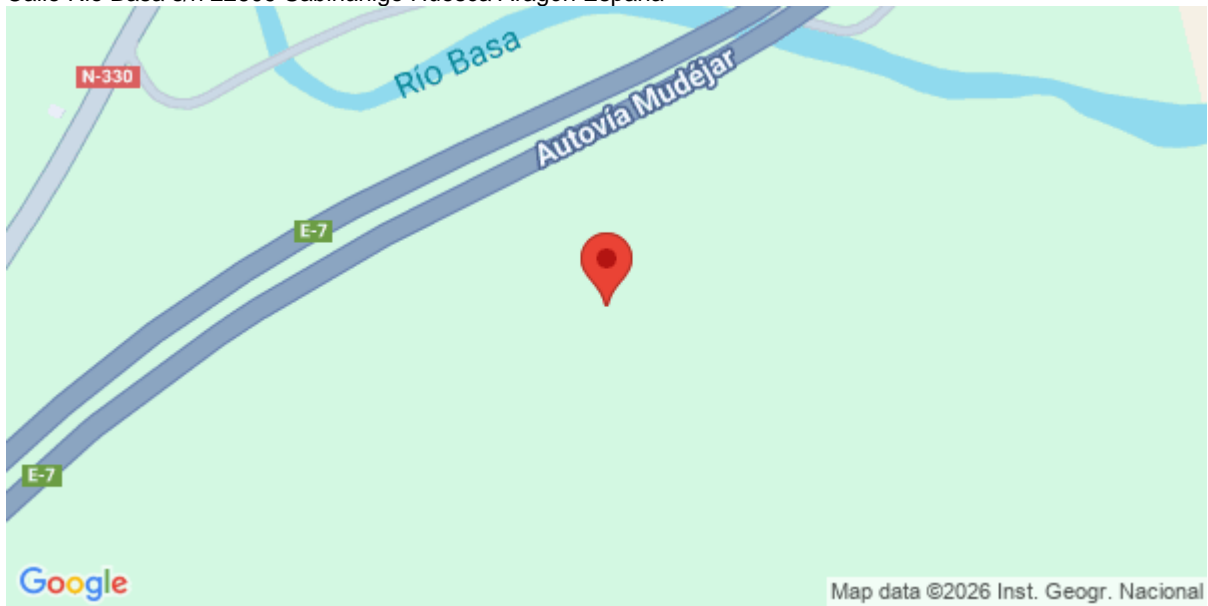
**Gratuita**

Sí

---

**Localización**

Calle Río Basa s/n 22609 Sabiñánigo Huesca Aragón España



---

## Página web del proyecto

<https://www.asociacionmusa.es/>

<https://m.facebook.com/asociacionmusa>

---

## Imagen de la Actividad



# ACTIVIDADES MUSA en

