

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Oferta

de actividades físico-deportivas beneficiosas para la salud

dirigidas

a la

población adulta y a la población de mayores.

Actividades

organizadas por el **Servicio**

Comarcal de deportes e

impartidas por monitores

y entrenadores de

su departamento.

Ofertamos

a los diferentes municipios de nuestra comarca una serie de

Actividades físico-deportivas y cada población elige aquellas que

susciten más su interés y demanda.

El

servicio que prestamos a las diferentes poblaciones de nuestra

Comarca para **población adulta** se puede organizar en 3 grandes

BLOQUES o CAMPAÑAS:

ACTIVIDADES

ANUALES: Aquellas actividades que se realizan siguiendo el

calendario escolar. (entre finales de Septiembre a principios de

Junio. Entre estas actividades para adultos podemos concretar las

siguientes:

-
**PILATES -AEROBIC-STEP -ZUMBA-BADMINTON ADULTOS-HIPOPRESIVOS -GIMNASIA
MANTENIMIENTO-PATINES ADULTOS-PASEOS SALUDABLES - GIMNASIA PARA
PERSONAS MAYORES -TONIFICACION**

ACTIVIDADES

DE VERANO:

Aquellas actividades que se realizan en los meses julio y Agosto en general. Entre estas actividades para adultos podemos concretar las siguientes:

-
**AQUAGYM - NATACION PARA ADULTOS- NATACION PARA PERSONAS
MAYORES-GIMNASIA DE MANTENIMIENTO -PASEOS SALUDABLES
-AEROBIC-STEP-ZUMBA**

ACTIVIDADES

Y/O EVENTOS PUNTUALES:

Aquellas actividades deportivas que se organizan en una fecha concreta. Pueden modificarse de localidad, fecha y pueden desaparecer o crearse nuevos eventos cada año. Entre estas actividades para adultos podemos concretar las siguientes:

-
**MARCHAS SENDERISTAS-PASEOS SALUDABLES-CARRERAS POR MONTAÑA -MARCHAS
CICLOTURISTAS -CARRERAS DE CROSS-TORNEOS DEPORTIVOS
-CARRERAS
DE ASFALTO - EVENTOS DEPORTIVOS EN LAS FIESTAS POPULARES -MARCHAS
CICLOTURISTAS -OTROS EVENTOS A DEMANDAR.**

La

Comarca de Andorra Sierra de Arcos tiene **3**

subsedes de

la **UAF-BS**

,
correspondientes a las zonas básicas de Salud.

**SUBSEDE
UAF-BS ZONA BASICA ALCORISA – COMARCA ANDORRA SIERRA DE ARCOS.**

Estas actividades están organizadas por el Servicio Comarcal de deportes dentro de la SUBSEDE UAF-BS ALCORISA ,zona básica de salud donde están los siguientes municipios de nuestra Comarca: CRIVILLEN, EJULVE, ESTERCUEL y GARGALLO

LOCALIDAD

DE **CRIVILLEN** : Gimnasia

Mantenimiento. (Monitora: Beatriz)Horario: Martes y Jueves de 10:45 a 11:30 horas .

Precio:

25 € trimestre (Oct-Dic) // 40 € Cuatrimestre (Ener-Mayo)

LOCALIDAD

DE **EJULVE**:

Paseos

Saludables.(Monitora: Bea)Horario: Jueves de 9:15 a 10:15 horas

.**Precio Gratis** Tonificación. (Monitora:

Natalia)Horario: Martes y Jueves de 17:45 a 18:30 horas .

Precio: 25 € trimestre (Oct-Dic) // 40 €

Cuatrimestre (Ener-Mayo)

LOCALIDAD DE **ESTERCUEL** : Paseos

Saludables. (Monitora: Beatriz)Horario: Martes de 9:15 a 10:15

horas . **Precio: Gratuito** Aerobic-Zumba- Batuka. (

Monitora: Natalia)Horario: Martes y Jueves de 16:45 a 17:30 horas .

Precio: 25 € trimestre (Oct-Dic) // 40 € Cuatrimestre (

Ener-Mayo) Gimnasia

Mantenimiento.(Monitora :Natalia)Horario: Martes y Jueves de

16:00 a 16:45 horas. Precio: 25 € trimestre (Oct-Dic) // 40

€ Cuatrimestre (Ener-Mayo)

LOCALIDAD

DE

GARGALLO:

Gimnasia

Mantenimiento.

(

Monitora: Natalia)Horario:

Martes y Jueves de 18:45

a 19:30

horas. Precio: 25

€ trimestre (Oct-Dic) //

40

€ Cuatrimestre (Ener-Mayo)

SUBSEDE UAF-BS ZONA BASICA ANDORRA- COMARCA ANDORRA SIERRA DE ARCOS

Estas actividades están organizadas por el Servicio Comarcal de deportes dentro de la SUBSEDE UAF-BS ANDORRA ,zona basica de salud donde estan los siguientes municipios de nuestra Comarca: ALLOZA, ANDORRA, ARINÓ y OLIETE.

LOCALIDAD

DE **ALLOZA** : Tonificación . (

Monitora: Natalia)Horario: Lunes y Miercoles de 17:00 a 17:45 horas

. Precio: 25 € trimestre (Oct-Dic) // 40 €

Cuatrimstre (Ener-Mayo)

Gimnasia Mantenimiento. (Monitora: Beatriz)Horario: Lunes y

Miercoles de 10:15 a 11:00 horas Precio: 25 € trimestre (Oct-Dic)

// 40 € Cuatrimestre (Ener-Mayo)

Pilates (Monitora: Natalia)Horario: Martes y

Jueves de 10:45 a 11:30 horas . Precio:

25 € trimestre (Oct-Dic) // 40 € Cuatrimestre (Ener-Mayo)

Patinaje de

Adultos . (Monitor: Samuel)Horario: Miercoles de 18:00

a 18:45 horas . Precio: 12 € trimestre (

Oct-Dic) // 20 € Cuatrimestre (Ener-Mayo)

LOCALIDAD

DE **ANDORRA** : HOGAR DE PERSONAS MAYORES DE

ANDORRA. Gimnasia Mantenimiento para

personas mayores . Horarios grupos diversos:

Lunes y Miercoles de 9:15 a 10:00 horas. (

Monitora:Natalia)

Lunes y Miercoles de 10.00 a 10:45 horas.(Monitora:Natalia)

Lunes y

Miercoles de 11.00 a 11:45 horas.(Monitora:Natalia)

Lunes y Miercoles de 10.00

a 10:45 horas.(Monitora:Samuel)

Martes y Jueves de 10.00 a 10:45 horas.(

Monitora:Samuel)

Precio: 15 € trimestre (Oct-Dic) // 23 € Cuatrimestre (

Ener-Mayo) Pilates

para personas mayores . Horarios grupos diversos:

Viernes

de 11:30 a 12:15 horas. (Monitora:Natalia)

Viernes de 12:15 a 13:00

horas. (Monitora:Natalia)

Precio: 9 € trimestre (Oct-Dic) //

15 € Cuatrimestre (Ener-Mayo)

LOCALIDAD

DE **ARIÑO** :

Gimnasia Mantenimiento.(Monitora: Beatriz)Horario:Lunes y

Miercoles de 11:15 a 12:00 horas. Precio: 25 € trimestre (Oct-Dic)

// 40 € Cuatrimestre (Ener-Mayo)

LOCALIDAD

DE **OLIETE** : Tonificación.

(Monitora: Natalia)Horario: Lunes y Miercoles de 18:15 a 19:00

horas . Precio: 25 € trimestre (Oct-Dic) // 40 €

Cuatrimestre (Ener-Mayo)

Pilates.

(Monitora: Natalia)Horario: Lunes y Miercoles de 20:15 a 21:00

horas .

Precio:

25 € trimestre (Oct-Dic) // 40 € Cuatrimestre (Ener-Mayo)

Paseos

Saludables locales.

(

Monitora: Beatriz)

Horario:

Viernes

de 10:00

a 11:00

horas. **Precio:**

Gratuito.

**SUBSEDE
UAF-BS ZONA
BASICA MUNIESA-
COMARCA ANDORRA
SIERRA DE ARCOS**

Estas actividades están organizadas por el Servicio Comarcal de deportes dentro de la SUBSEDE UAF-BS MUNIESA ,zona basica de salud donde estan los siguientes municipios de nuestra Comarca: ALACON.

LOCALIDAD

DE **ALACON** :

Gimnasia Mantenimiento.(Monitora: Beatriz

)Horario:Lunes y Miercoles de 11:15 a 12:00 horas. Precio: 25 € trimestre (Oct-Dic) // 40 € Cuatrimestre (Ener-Mayo)

Paseos Saludables locales.

(Monitora: Bea) Horario: Viernes de 10:00 a 11:00 horas. **Precio:**

Gratis.

Para

inscribirse o informarse contactar con los **monitores/**

entrenadores

que realizan dichas clases en vuestros respectivas localidades o

llamando directamente al servicio de deportes Comarca.

Teléfono

Oficina: 978 84 43 37. WhatsApp:659 71 29 59.

Correo

electrónico: deportes@andorrasierreadearcos.com

Presencialmente:

Sede Comarcal en

calle Candela nº 2. (Junto a la Iglesia de Andorra).

Toda
esta información se puede consultar en la **pagina**
web oficial
del servicio de deportes de la **Comarca**
de Andorra Sierra de Arcos:
<http://www.deportesandorrasierreadarcos.com>

Contacto

Jose Angel Alloza Blasco - 978844337 - deportes@andorrasierreadarcos.com

Fecha de última actualización del recurso

06/11/2023

