CDM DUQUESA VILLAHERMOSA

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Personas mayores, Actividad física.

Descripción

El CDM Duquesa Villahermosa comprende 10 mil metros cuadrados para la practica de actividad física. En la zona de aguas contamos con dos piscinas tratadas con sal. Una de natación y otra de actividades donde realizamos aquasalud, aquafit y aquaerobic. Disponemos también de balneario y cascadas y cuellos de cisne.

En actividades dirigidas ofrecemos más de 150 a la semana siempre guiadas por un monitor titulado. Espalda sana, gimnasia de mantenimiento, pilates, tai chi, yoga, zumba, tonificación etc además del Club Inteligente donde además trabajamos las inteligencias múltiples.

Sala cardiovascular con bicicletas, cintas y elítpticas y zala de fitness totalmente equipada y siempre supervisada por un técnico que guía el entrenamiento en función de las necesidades de cada persona.

Contacto

Raquel Gastón y Pablo Carvajal - 976910181 - raquel@duquesavillahermosa.es

Fecha de última actualización del recurso

10/06/2019

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Plaza Convivencia 3 50017 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

http://www.duquesavillahermosa.es

Imagen del Recurso

