

Temas

Infancia, Juventud, Formación, Salud comunitaria, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

El centro comunitario de Quantayá abre sus puertas de 10.00h a 14.00 y de 17.00 a 20.00h. Desarrollamos:
Actividades de promoción de la salud: Primeros Auxilios; autocuidados, talleres de desarrollo personal; alimentación saludable...
Actividades físico- deportivas: Gimnasia de mantenimiento; Yoga; Zumba; Rutas en bici; taller de ejercicios hipopresivos, excursiones...
Actividades socioculturales: tertulias, actividades lúdicas y de ocio; espacios de encuentro.

Concretamente, los lunes desarrollamos desde el proyecto Ponte en Forma, gimnasia de mantenimiento de 10.30 a 11:30h y de 11:30 a 12:30 horas. Los miércoles desde el mismo proyecto, tiene lugar una clase de zumba de-10.30 a 11:30h y de 11:30 a 12:30h. Los jueves también realizamos actividades manuales como talleres de manualidades desde De mi pal Barrio en el cual se comparten saberes con el grupo. Por último, los viernes contamos con una clase de baile a través del proyecto ya mencionado Ponte en Forma, con horario de 10.30 a 11:30h, y de 10.30 a 11:30h tenemos una actividad de gimnasia para mayores.

Contacto

Inés González Castro - 985084014 - info@quantaya.org

Fecha de última actualización del recurso

12/12/2018

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Dolores 15-17 33210 Gijón Gijón Asturias Asturias España



Página web del proyecto

<http://www.cuantaya.org/>

<https://www.facebook.com/cuantaya/timeline>

<https://twitter.com/cuantaya>

Imagen del Recurso

