

PÁGINAS AMARILLAS DE ACTIVIDAD FÍSICA (+65 años)

CENTROS DEPORTIVOS DEL
BARRIO DE SAN JOSÉ (Zaragoza)



¿Por qué debemos de tener una vida activa?

- Para preservar nuestra salud, nuestra capacidad funcional y autonomía.

Cuidar  Me



Servicio de
Publicaciones
Universidad Zaragoza

Contenido:

GINMASIOS



ACTIVIDADES



CÓMO LLEGAR



HORARIOS



ESTÁNDARES DE
CALIDAD



¡ELIGE LO QUE
MÁS TE GUSTE!

*Por un envejecimiento saludable.
“Ser capaces de hacer durante el máximo
tiempo posible las cosas a las que damos
valor” (Organización Mundial de la Salud)*

© Laura Simón Montañés

1.ª edición. Zaragoza, 2019

Edita: Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza

ISBN:978-84-16723-82-9

ÍNDICE

1. SAN JOSÉ FITNESS	Pág. 2
2. NEW HÉRCULES	Pág. 3
3. INACUA LA GRANJA	Pág. 4
4. CENTRO DAN TIAN	Pág. 5
5. BE PILATES	Pág. 6
6. VIVA GYM	Pág. 7
7. GYM CUELLAR	Pág. 8
8. WELLFIT8+	Pág. 9
9. FORUS ÁREA FITNESS JOSÉ GARCÉS	Pág. 10
10. GIMNASIO IMPERIAL	Pág. 11
11. JIU LONG	Pág. 12
12. BOSQUE DE BAMBÚ	Pág. 13
13. CENTRO DE DÍA Y HOGAR PARA PERSONAS MAYORES (IASS)	Pág. 14
14. CENTRO DE CONVIVENCIA PARA MAYORES SAN JOSÉ	Pág. 16



World Health Organization

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **envejecimiento activo** es "el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez".

¿SABÍA QUE...?

Realizar ejercicio físico tiene múltiples beneficios para su organismo. Entre otras cosas le repercute en:

- La movilidad.
- El equilibrio postural.
- Las enfermedades cardiovasculares.
- La osteoporosis.
- La prevención de caídas.
- El metabolismo de la glucosa.
- La salud mental (autoestima, satisfacción con la vida y bienestar general).

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

¿CONOCE DÓNDE PUEDE INSCRIBIRSE PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA SIN SALIR DE SU BARRIO?

ESTA **GUÍA** LE OFRECE TODOS LOS RECURSOS DEL BARRIO DE SAN JOSÉ, DONDE PODRÁ ENCONTRAR ACTIVIDADES CON ESTAS TEMÁTICAS:



	Coreografiada.
	Componente cardiovascular.
	Tonificación muscular.
	Cuerpo y mente.
	Relajación.
	Otras.

CONSULTE CON SU MÉDICO QUÉ ACTIVIDAD ES LA MÁS ADECUADA A SUS NECESIDADES Y ELIJA LA QUE MÁS LE GUSTE.



1. SAN JOSÉ FITNESS

(Gimnasio/Centro de Fitness– Club deportivo).



- **Dirección:** Calle de Miraflores, 12, 50008 (Zaragoza).
- **Horario:**

Lunes a Viernes	7:30h-23:00h.
Sábados	9:00h-14:00h.
Domingos	10:00h-14:00h.

- **Teléfono:** 976-494324.
- **Páginas Web:** <https://www.facebook.com/sanjosefitnesscenter>
- **Líneas de Autobuses:** 38, 22, 24.
- **Cuotas:** 49 euros/mes.
- **Actividades Programadas:**

OPINIÓN USUARIOS:

(FACEBOOK):



	Zumba, Latino, Body Step, Step.
	Spinning.
	Body Pump, Modelaje, Abdominales.
	Pilates.
	Espalda Sana, Tai-chi, Yoga.

Estándares de Calidad:

ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO
Presencia Desfibrilador Externo Automático (DEA).	NO	Trabajan graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	SI	Clases particulares o en pequeños grupos (hasta 8 personas).	SI
Personal <i>Trainer</i> .	SI	Orientación nutricional.	SI	Fisioterapeuta.	NO
Seguimiento individualizado.	SI	Seguro médico por accidente deportivo.	SI	Máquinas para cada grupo muscular.	SI
Actividades Acuáticas.	NO	Programas de gimnasia para mayores de 65 años.	SI	Zonas de trabajo para trabajar resistencia, flexibilidad y fuerza.	SI
Zona Spa.	SI	Controles periódicos.	SI	El usuario cumplimenta el PAR-Q.	NO

2. NEW HÉRCULES

(Gimnasio/Centro de Fitness– Escuela de Artes Marciales-Estudio de Yoga).

- **Dirección:** Calle Luis Braille, 1, 50013 (Zaragoza).
- **Horario:**

Lunes a Viernes	8:00h-22:30h.
Sábados, Domingos y Festivos	10:00h-14:00h.

- **Teléfono:** .976-490145.

- **Páginas Web:**

<http://newhercules.com/>

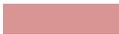
<https://www.facebook.com/newhercules/>

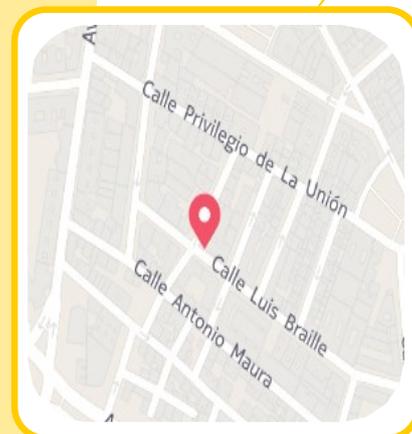
gymnewhercules@gmail.com

- **Líneas de Autobuses:** .39, 24,40, 25, 51.

- **Cuotas: Sin clases:** 32,95 euros (1 mes), 86,85 euros (3 meses), 149,70 euros (6 meses) y 239,40 euros (12 meses.) **Con clases:** 36,95 euros (1 mes), 98,95 euros (3 meses), 173,70 euros (6 meses) y 287,40 euros (12 meses). **Fines de semana + festivos:** 80,85 euros (3 meses) y 215,40 euros (12 meses).

- **Actividades Programadas:**

	Zumba.
	Spinning, Interval Running.
	Body Perfect, Abdominales.
	Pilates.
	Espalda Sana, Yoga, Tai-Chi, Body Balance.



OPINIÓN USUARIOS:

(FACEBOOK):

4,3 ★

81 opiniones

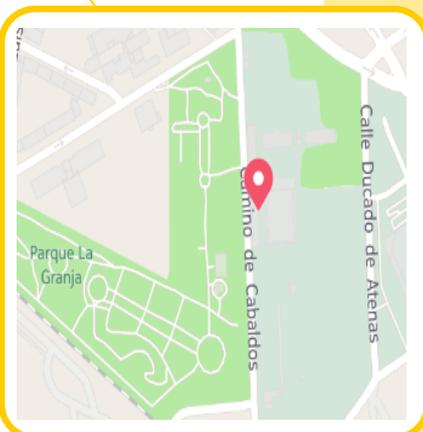


Estándares de calidad (No ha cumplimentado la encuesta):

ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO
Presencia Desfibrilador Externo Automático (DEA).		Trabajan graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.		Clases particulares o en pequeños grupos (hasta 8 personas).	
Personal <i>Trainer</i> .		Orientación nutricional.		Fisioterapeuta.	
Seguimiento individualizado.		Seguro médico por accidente deportivo.		Máquinas para cada grupo muscular.	
Actividades Acuáticas.		Programas de gimnasia para mayores de 65 años.		Zonas de trabajo para trabajar resistencia, flexibilidad y fuerza.	
Zona Spa.		Controles periódicos.		El usuario cumplimenta el PAR-Q.	

3. INACUA LA GRANJA

(Gimnasio/Centro de Fitness).



- **Dirección:** Camino Cabaldos, 45, 50013 (Zaragoza).
- **Horario:**

Lunes a Viernes	7:30h-22:30h.
Sábados	9:00h-21:00h.
Domingos	9:00h-15:00h.

- **Teléfono:** 976– 593590.
- **Páginas Web:**

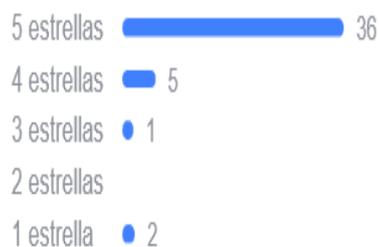
<https://www.facebook.com/Inacua-La-Granja-132444486904655/>
<http://www.inacua.com/lagranja/>

- **Líneas de Autobuses:** 25,51,44.
- **Cuotas:** 33 euros/mes.
- **Actividades Programadas:**

	Zumba, Step, Inacua Latino.
	Ciclo Virtual y Ciclo Indoor.
	Body Pump, G.A.P. 15', CORE 15', Kettlebell 15', Acondicionamiento Físico, HIIT 15', Cross Inacua, Body Combat.
	Pilates.
	Inacua Balance, Espalda Sana, Yoga.

OPINIÓN USUARIOS:

(FACEBOOK):



Estándares de Calidad:

ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO
Presencia Desfibrilador Externo Automático (DEA).	SI	Trabajan graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	SI	Clases particulares o en pequeños grupos (hasta 8 personas).	SI
Personal <i>Trainer</i> .	SI	Orientación nutricional.	SI	Fisioterapeuta.	SI
Seguimiento individualizado.	NO	Seguro médico por accidente deportivo.	SI	Máquinas para cada grupo muscular.	SI
Actividades Acuáticas.	NO	Programas de gimnasia para mayores de 65 años.	NO	Zonas de trabajo para trabajar resistencia, flexibilidad y fuerza.	SI
Zona Spa.	NO	Controles periódicos.	SI	El usuario cumplimenta el PAR-Q.	SI

4. CENTRO DAN TIAN

(Centro especializado en la enseñanza de Tai-Chi-Chuan tradicional, Chi-Kung y Kung-Fu).

- **Dirección:** Raquel Meller, 10, local derecho, 50008 (Zaragoza).
- **Horario:**

Lunes, Miércoles y Viernes	17:00h-20:30h.
Martes y Jueves	10:00h-13:00h.

- **Teléfono:** 976-248156.

- **Páginas Web:**

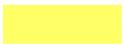
<http://www.centrodantian.com/>

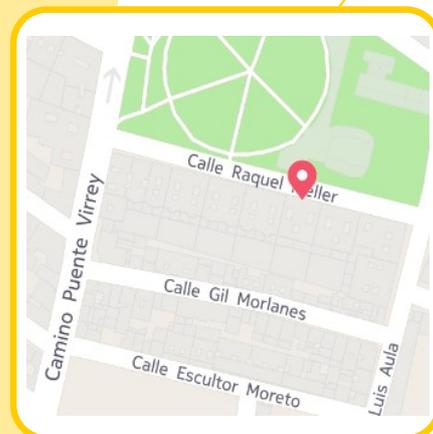
<https://www.facebook.com/dantiancentro/>

info@centrodantian.com

- **Líneas de Autobuses:** 24,25,51.

- **Cuotas:** Tai-Chi y Chi-Fung 40 euros mensuales (2 sesiones semana /1 hora) o 50 euros mensuales (3 horas semanales). Para las clases de Kung-Fu Infantil y **Tai-Chi para personas mayores existen precios reducidos y flexibilidad de horarios.**

	Tai-Chi, Chi-Kung.
	Tutoría y repaso, Clases para personas mayores.



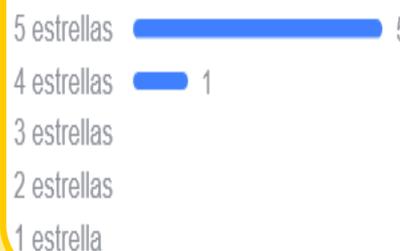
OPINIÓN USUARIOS:

(FACEBOOK):

4,8



6 opiniones



Estándares de calidad (No ha cumplimentado la encuesta):

ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO
Presencia Desfibrilador Externo Automático (DEA).		Trabajan graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.		Clases particulares o en pequeños grupos (hasta 8 personas).	
Personal <i>Trainer</i> .		Orientación nutricional.		Fisioterapeuta.	
Seguimiento individualizado.		Seguro médico por accidente deportivo.		Máquinas para cada grupo muscular.	
Actividades Acuáticas.		Programas de gimnasia para mayores de 65 años.		Zonas de trabajo para trabajar resistencia, flexibilidad y fuerza.	
Zona Spa.		Controles periódicos.		El usuario cumplimenta el PAR-Q.	

5. BE PILATES

(Estudio de Pilates).



- **Dirección:** Calle de Uncastillo, 2, 50008 (Zaragoza).
- **Horario:**

Lunes a Jueves	10:00h-22:00h.
Viernes	10:00h-14:00h.
Sábado y domingo	Cerrado.

- **Teléfono:** 646007297.

- **Páginas Web:**

<https://www.facebook.com/Be-Pilates-1608674935849309/>

<http://bepilates.com.es/>

bepilateszaragoza@gmail.com

- **Líneas de Autobuses:** 24, 25, 51.

- **Cuotas:** Yoga y Mindfulness 35 euros/mes (un día a la semana) o 55 euros mes (2 días a la semana). Días sueltos 10 euros (Sin matrícula. Primera sesión gratuita)

- **Actividades programadas:**

	Pilates.
	Yoga, Mindfulness.

OPINIÓN USUARIOS:

(FACEBOOK):

5,0 ★ 3 opiniones



Estándares de Calidad (No ha cumplimentado la encuesta):

ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO
Presencia Desfibrilador Externo Automático (DEA).		Trabajan graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.		Clases particulares o en pequeños grupos (hasta 8 personas).	
Personal <i>Trainer</i> .		Orientación nutricional.		Fisioterapeuta.	
Seguimiento individualizado.		Seguro médico por accidente deportivo.		Máquinas para cada grupo muscular.	
Actividades Acuáticas.		Programas de gimnasia para mayores de 65 años.		Zonas de trabajo para trabajar resistencia, flexibilidad y fuerza.	
Zona Spa.		Controles periódicos.		El usuario cumplimenta el PAR-Q.	

6. VIVA GYM

(Gimnasio/Centro de Fitness– Salud/Belleza).

- **Dirección:** Camino de las Torres, 99-101, 50007 (Zaragoza).

- **Horario:**

Lunes a Viernes	6:00h-23: 45h.
Sábados y Domingos	8:00h-21:00h.

- **Teléfono:** No consta.

- **Páginas Web:**

<https://www.facebook.com/VivaGym.es/>

<https://www.vivagym.es/gimnasios/torres-zaragoza>

info@vivagym.es

- **Líneas de Autobuses:** 23, 24.

- **Cuotas:** 20,90 euros/mes (sin permanencia). Con matrícula (19 euros).

- **Actividades programadas:**

	Zumba, V-Style.
	Cycling life, Cycling virtual, Viva Run.
	Body Pump, G.A.P., Abdominales, Body Attack, Body Combat, TRX y VivaFit.
	Pilates.
	Body Balance.



OPINIÓN USUARIOS:

(Google)

5,0



1 opinión

Estándares de calidad:

ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO
Presencia Desfibrilador Externo Automático (DEA).	SI	Trabajan graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	SI	Clases particulares o en pequeños grupos (hasta 8 personas).	NO
Personal <i>Trainer</i> .	NO	Orientación nutricional.	NO	Fisioterapeuta.	NO
Seguimiento individualizado.	NO	Seguro médico por accidente deportivo.	SI	Máquinas para cada grupo muscular.	SI
Actividades Acuáticas.	NO	Programas de gimnasia para mayores de 65 años.	SI	Zonas de trabajo para trabajar resistencia, flexibilidad y fuerza.	SI
Zona Spa.	NO	Controles periódicos.	NO	El usuario cumplimenta el PAR-Q.	SI

7. GYM CUELLAR

(Gimnasio/Centro de Fitness).



- **Dirección:** Paseo de Cuéllar, 1, 50007 (Zaragoza).
- **Horario:**

Lunes a Viernes	7:30h-22:30h.
Sábados	10:00h-14:00h.
Domingos	Cerrado.

- **Teléfono:** 976-377444.
- **Páginas Web:**

https://www.facebook.com/pages/Gym-Cuellar/173585536058211?ref=br_rs

gymcuellar5@gmail.com

- **Líneas de Autobuses:** Líneas 24, 39.
- **Cuotas:** A partir de 20 euros/mes.
- **Actividades programadas** (cambio en la dirección del centro. El nuevo plan de actividades está desarrollándose. Visibles en la página de Facebook a finales de mayo de 2018).

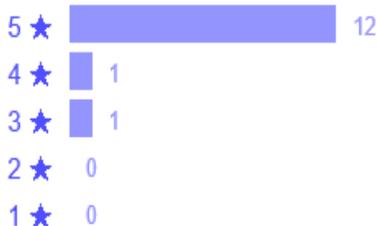
	Spinning.
	Body Pump, Body Tono, G.A.P., Fitball, CORE.
	Pilates.
	Espalda Sana.

OPINIÓN USUARIOS:

(FACEBOOK):

4,7 ★

14 opiniones



Estándares de Calidad (No ha cumplimentado la encuesta) :

ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO
Presencia Desfibrilador Externo Automático (DEA).		Trabajan graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.		Clases particulares o en pequeños grupos (hasta 8 personas).	
Personal <i>Trainer</i> .		Orientación nutricional.		Fisioterapeuta.	
Seguimiento individualizado.		Seguro médico por accidente deportivo.		Máquinas para cada grupo muscular.	
Actividades Acuáticas.		Programas de gimnasia para mayores de 65 años.		Zonas de trabajo para trabajar resistencia, flexibilidad y fuerza.	
Zona Spa.		Controles periódicos.		El usuario cumplimenta el	

8. WELLFIT8+

(Pilates/ Espalda Sana/ Entrenamiento Personal).

- **Dirección:** Avenida Tenor Fleta, 13-15 (Zaragoza).
- **Horario:**

Lunes a Viernes	9:30h.-22:00h.
Sábados.	8:30h. (solo <i>Running</i>).

- **Teléfono:** 655490793 / 639230663.
- **Páginas Web:** <http://www.wellfit8mas.com/>
- **Líneas de Autobuses:** 23 y 24.
- **Cuotas:** (Máximo 12 personas por clase).
 - ⇒ Un día a la semana : 26 euros/mes.
 - ⇒ Dos días a la semana: 45 euros/mes.
 - ⇒ Tres días a la semana: 49 euros/mes.
 - ⇒ Cuatro días a la semana 59 euros/mes.
 - ⇒ Cinco días a la semana 69 euros/mes.
 - ⇒ Running cuatro sábados 15 euros/mes.

- **Actividades programadas:**

	Run 8+
	Fullfit, Tonifit, Movefit.
	Pilates
	Espalda Sana, Balance.
	Prevención de Caídas



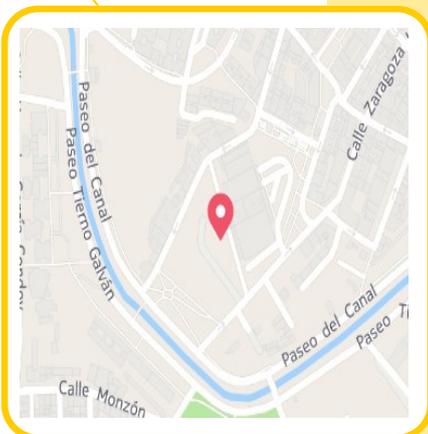
OPINIÓN USUARIOS:
No disponible

Estándares de calidad:

ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO
Presencia Desfibrilador Externo Automático (DEA).	NO	Trabajan graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	SI	Clases particulares o en pequeños grupos (hasta 8 personas).	SI
Personal <i>Trainer</i> .	SI	Orientación nutricional.	SI	Fisioterapeuta.	SI
Seguimiento individualizado.	SI	Seguro médico por accidente deportivo.	SI	Máquinas para cada grupo muscular.	NO
Actividades Acuáticas.	NO	Programas de gimnasia para mayores de 65 años.	SI	Zonas de trabajo para trabajar resistencia, flexibilidad y fuerza.	NO
Zona Spa.	NO	Controles periódicos.	SI	El usuario cumplimenta el PAR-Q.	NO

9. FORUS ÁREA FITNESS JOSÉ GARCÉS

(Gimnasio/Centro de Fitness-Estadio, complejo deportivo y recinto).



- **Dirección:** Tetuán, nº 1, 50007 (Zaragoza).
- **Horario:**

Lunes a Viernes	7:00h-23:00h.
Sábados	9:00h-20:00h.
Domingos	09:00h-14:00h.

- **Teléfono:** 976-380256.

- **Páginas Web:**

<https://www.forus.es/jose-garces/actividades>

<https://www.facebook.com/ForusJoseGarces/>

- **Líneas de Autobuses:** Línea 23 y 40.
- **Cuotas:** Mayores de 65 años 31,15 euros/mes.
- **Actividades programadas:**

	Zumba, SH'BAM, Step.
	Ciclo-Indoor.
	Abdominales, Body attack, Body Combat, Body Pump, Cross training, GAP.
	Pilates.
	Body Balance, Espalda Sana, Yoga.
	Actividad Física para mayores, aquafitness, "en forma" (mejora de la condición física), estiramientos, entrenamiento funcional, hipopresivos.

OPINIÓN USUARIOS:

(GOOGLE):

4,2 ★★★★★

299 RESEÑAS

Estándares de Calidad (No ha cumplimentado la encuesta):

ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO
Presencia Desfibrilador Externo Automático (DEA).		Trabajan graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.		Clases particulares o en pequeños grupos (hasta 8 personas).	
Personal <i>Trainer</i> .		Orientación nutricional.		Fisioterapeuta.	
Seguimiento individualizado.		Seguro médico por accidente deportivo.		Máquinas para cada grupo muscular.	
Actividades Acuáticas.		Programas de gimnasia para mayores de 65 años.		Zonas de trabajo para trabajar resistencia, flexibilidad y fuerza.	
Zona Spa.		Controles periódicos.		El usuario cumplimenta el PAR-Q.	

10. GIMNASIO IMPERIAL

(Gimnasio/Centro de Fitness)

- **Dirección:** Pintor Marín Bagues, 50007 (Zaragoza).

- **Horario:**

Lunes a Viernes	6:00h-15:30h.
Sábados, Domingos y festivos	Cerrado.

- **Teléfono:** 976-258584.

- **Páginas Web:**

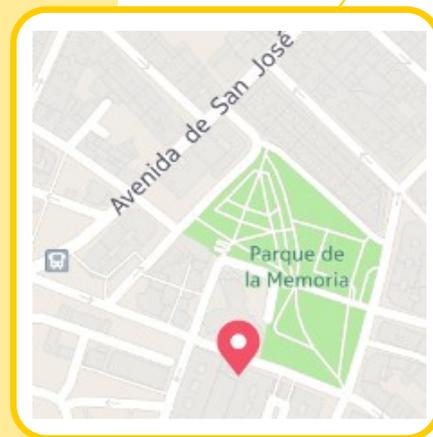
<https://www.facebook.com/pages/Gimnasio-Imperial/223596784324562>

- **Líneas de Autobuses:** .Línea 53 y 21.

- **Cuotas:** 38 euros/mes.

- **Actividades programadas:**

Solo disponen de sala de musculación.

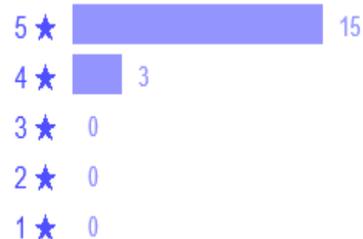


OPINIÓN USUARIOS:

(FACEBOOK):

4,9 ★

14 opiniones



Estándares de calidad:

ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO
Presencia Desfibrilador Externo Automático (DEA).	NO	Trabajan graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	NO	Clases particulares o en pequeños grupos (hasta 8 personas).	NO
Personal <i>Trainer</i> .	NO	Orientación nutricional.	SI	Fisioterapeuta.	SI
Seguimiento individualizado.	SI	Seguro médico por accidente deportivo.	NO	Máquinas para cada grupo muscular.	SI
Actividades Acuáticas.	NO	Programas de gimnasia para mayores de 65 años.	NO	Zonas de trabajo para trabajar resistencia, flexibilidad y fuerza.	SI
Zona Spa.	NO	Controles periódicos.	SI	El usuario cumplimenta el PAR-Q.	NO

11. JIU LONG

(Gimnasio-Centro de Fitness– Escuela de Artes Marciales).



- **Dirección:** Calle 2 de mayo, 22, 50007 (Zaragoza).
- **Horario:**

Lunes a Viernes	9:30h-22:00h.
Sábados	10:00h-11:00h.
Domingos	Cerrado.

- **Teléfono:** 645919542.

- **Páginas Web:**

<https://www.facebook.com/escuelajiuolong/>

<http://www.escuelajiuolong.com/otras-actividades/>

info@escuelajiuolong.com

- **Líneas de Autobuses:** 24 y 23.
- **Cuotas:** Dependiendo de la actividad (entre 20 y 40 euros).
- **Actividades programadas:**

	Pilates.
	Tai-Chi, Chi-Kung.
	Gimnasia de Mantenimiento.

OPINIÓN USUARIOS:

(FACEBOOK):

4,8 ★ 17 opiniones



Estándares de Calidad (No ha cumplimentado la encuesta):

ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO
Presencia Desfibrilador Externo Automático (DEA).		Trabajan graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.		Clases particulares o en pequeños grupos (hasta 8 personas).	
Personal <i>Trainer</i> .		Orientación nutricional.		Fisioterapeuta.	
Seguimiento individualizado.		Seguro médico por accidente deportivo.		Máquinas para cada grupo muscular.	
Actividades Acuáticas.		Programas de gimnasia para mayores de 65 años.		Zonas de trabajo para trabajar resistencia, flexibilidad y fuerza.	
Zona Spa.		Controles periódicos.		El usuario cumplimenta el PAR-Q.	

12. BOSQUE DE BAMBÚ

(Pilates/ Espalda Sana/ Entrenamiento Personal).

- **Dirección:** Calle Luis Sallenave, 11, 50007 (Zaragoza).

- **Horario:**

Martes a Jueves.	10:00h-12:45h. 18:00h-22:00h.
Viernes.	10:00h-12:00h.
Sábados y Domingos.	Cerrado.

- **Teléfono:** 665 55 88 00

- **Páginas Web:**

<http://chikung-taichi.com/>

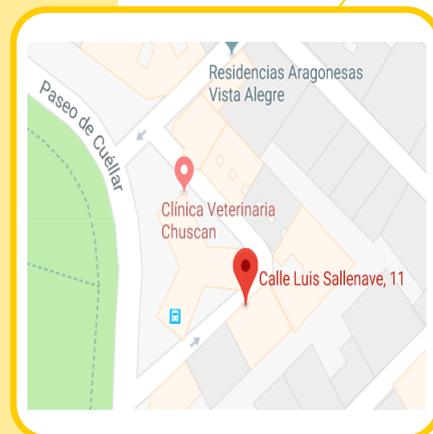
<https://www.facebook.com/Bosque-de-Bambu-zgz-1600648550229579/>

- **Líneas de Autobuses:** 39, 34 y Ci2.

- **Cuotas:** Una clase por semana 20 euros/mes. Dos clases por semana 35 euros/mes. Más de dos clases por semana 50 euros/mes.

- **Actividades Programadas:**

Tai-Chi, Chi-Kung.



OPINIÓN USUARIOS:

(GOOGLE):

5,0 ★★★★★

6 opiniones

Estándares de calidad (No ha cumplimentado la encuesta):

ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO	ÍTEMS	SI/NO
Presencia Desfibrilador Externo Automático (DEA).		Trabajan graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.		Clases particulares o en pequeños grupos (hasta 8 personas).	
Personal <i>Trainer</i> .		Orientación nutricional.		Fisioterapeuta.	
Seguimiento individualizado.		Seguro médico por accidente deportivo.		Máquinas para cada grupo muscular.	
Actividades Acuáticas.		Programas de gimnasia para mayores de 65 años.		Zonas de trabajo para trabajar resistencia, flexibilidad y fuerza.	
Zona Spa.		Controles periódicos.		El usuario cumplimenta el PAR-Q.	

13. ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

(Programa del Instituto Aragonés de Servicios Sociales, IASS).



- **Programa:** Poner a disposición de las personas socias de centros/hogares de mayores del IASS un conjunto de actividades que apoyen e impulsen un envejecimiento positivo y responsable, promoviendo su participación activa.
- **Personas:** Mayores de 65 años o mayores de 60 titulares de una pensión.
- **Lugar:** Cualquiera de los Centros para Personas Mayores de la Red Autonómica.
- **Teléfono:** 976-714000 .
- **Páginas Web:**
http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/OOAA/IASS/Inicio/AreasActividad/Mayores/ci.mayores_seccion_03_envejecimiento_activo.detalleInaem#section1
- **Cuotas:**
 Actividades de curso completo: 25 euros.
 Actividades de 20 horas: 12 euros.
- **Actividades programadas:** Actividad Física (curso completo de octubre a mayo).

	Expresión Corporal.
	Tai-Chi, Yoga, Espalda Sana y Reeducción Postural.
	Gerontogimnasia.

- **Solicitud Actividades:** El proceso de solicitud se realizará en cada centro.

CENTRO DE DÍA Y HOGAR PARA PERSONAS MAYORES IASS SAN JOSÉ.

(Programa del Instituto Aragonés de Servicio Sociales, IASS).

- **Dirección:** Calle Ramón Arribas Sánchez, 4, 50013 (Zaragoza).
- **Horario:**

Lunes a Domingo

8:00h - 20:00h.

- **Teléfono:** 976-598359.
- **Páginas Web:**

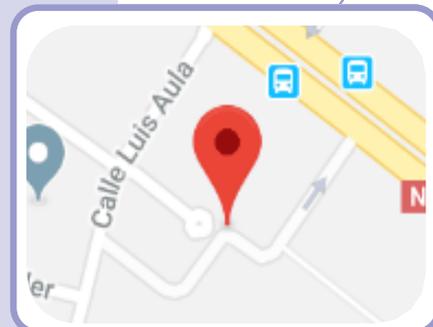
<http://centroyhogarsanjose09.blogspot.com.es/2011/01/actividades.html>

http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/InstitutoAragonesServiciosSociales/IASS_new/Documentos/IASS/FICHAS-centros/Ficha-zgza-centrodia-sanjose.pdf

uteluisaula@gmail.com

- **Líneas de Autobuses:** 24, 39, 40, 52.
- **Cuotas:**
Actividades de curso completo: 25 euros.
Actividades de 20 horas: 12 euros.
- **Actividades programadas:**

	Muévete Bailando-Bailongos, Zumba, Bailes en Línea, Bailes de Salón y Latinos, Danza Tradicional, Sevillanas.
	Pilates.
	Espalda Sana, Tai-Chi, Yoga.
	Gimnasia de Mantenimiento, Gimnasia de Rehabilitación y Senderismo.



14. CENTRO DE CONVIVENCIA PARA MAYORES SAN JOSÉ.

(Programa del Ayuntamiento de Zaragoza).



**AYUNTAMIENTO
DE
ZARAGOZA**

- **Programa:** Programa de gimnasia de mantenimiento con una duración de 8 meses (del 16 de Octubre al 1 de Junio de 2018).
- **Lugar:** Joaquín Sorolla, 8, 50007 (Zaragoza).
- **Horario:** Lunes a viernes
- **Teléfono:** 976-726018.
- **Páginas Web:**
http://www.zaragoza.es/ciudad/centros/detalle_Centro?id=520
mayoressanjose@zaragoza.es
- **Cuotas:** Gratuito (inscripciones en septiembre).
- **Líneas de Autobús:** 40, 23, 39, 24.
- **Actividades programadas:** (25 plazas).

	Danza-terapia, Sevillanas, Baile en línea.
	Yoga, Tai-Chi.
	Gimnasia de Mantenimiento, técnicas para mejorar el bienestar personal.



Imagen extraída de: Centros de convivencia para mayores (<http://www.zaragoza.es/contenidos/agenda/cursos-mayores1718.pdf>).

Distrito San José

- Gym Cuellar.
- WellFit8+.
- Bosque de Bambú.

- Viva Gym Gimnasio las Torres.
- Be Pilates.

- San José Fitness.
- New Hércules.



- Jiu Long.
- Gimnasio Imperial.
- Forus área Fitness José Garcés.
- Centro de Convivencia para Mayores.

- Inacua la Granja.
- Centro Dan Tian.
- Envejecimiento Activo (IASS).

Cuidar  *Me*

Universidad de Zaragoza

Laura Simón Montañés