

Aplicarán programa “Actívate con INDEM” en la colonia Las Palmas de CSL

Posted on 10 de marzo de 2023 by Diario Humano



Inicia el próximo lunes 20 de marzo y es gratuito para toda la ciudadanía

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -La Coordinación del Instituto del Deporte en Cabo San Lucas, hace extensiva la invitación a participar en el programa municipal “Actívate con INDEM” que iniciará el próximo lunes 20 de marzo en el parque de nueva creación que se localiza en la colonia Las Palmas, con actividades deportivas por las mañanas dirigidas a la niñez, juventud y personas adultas mayores; lo anterior con el objetivo de coadyuvar en el bienestar y la salud de la ciudadanía a través del acondicionamiento físico, así lo informó el titular de dicha dependencia Iván Mendoza Salgado.

Asimismo, informó que las actividades de “Actívate con INDEM” son completamente gratuitas y se llevarán a cabo de lunes a viernes de 08:00 a 09:00 de la mañana para personas de 17 años en adelante, de 09:00 a 10:00 de la mañana para la niñez de 6 a 12 años y de 10:00 a 11:00 horas para jóvenes de 13 a 17 años: “no hay inscripción, es totalmente gratuito y pueden acudir habitantes de todas las colonias aledañas, solo deben presentarse con ropa deportiva y llevar agua para hidratarse”, indicó.

Dicha actividad estará a cargo de la promotora deportiva del INDEM Laura Vanessa González, quien explicó que los ejercicios serán acorde a la edad y características personales, entre los cuales destacan ejercicios



cardiovasculares, rutinas de alta intensidad con intervalos cortos (HIIT) por sus siglas en Inglés, zumba una vez a la semana, así como actividades físico-recreativas y de motricidad, además mencionó que cada semana se desarrollarán fundamentos de futbol, básquetbol y deportes de cancha dividida como voleibol.

De esta manera el [Gobierno de Los Cabos](#) ofrece una opción más a la población para ejercitarse y mantener la buena salud, con ejercicios y acondicionamiento físico funcional para fortalecer el sistema inmunológico, optimizar el metabolismo y demás beneficios en general.