

Centro Deportivo Municipal “El Piojillo” ofrece clase gratuita de activación física en La Paz

Posted on 20 de octubre de 2024 by Diario Humano



Invitan a la población a participar en esta clase muestra enfocada en ejercicios funcionales para mejorar la salud y prevenir lesiones

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.-El Gobierno Municipal de La Paz invita a la primera clase muestra de activación física, que se llevará a cabo el martes 22 de octubre a las 7:00 de la mañana en las nuevas instalaciones del Centro Deportivo Municipal (CDM) “El Piojillo”, con el objetivo de incentivar una vida más saludable entre la población, exhortó, la Coordinadora de este espacio, Paula Flores González Rubio.

Detalló que esta actividad es parte de las clases regulares que se impartirán en el CDM, y por esta ocasión será totalmente gratis, los interesados deberán presentarse en el área donde están los galерones dentro de la infraestructura techada, con ropa cómoda y tenis. La clase durará una hora y está dirigida a la ciudadanía en general, sin embargo, por el horario se estima principalmente la participación de adultos mayores.

“Son ejercicios funcionales para ayudarte a prevenir lesiones, fortalecer el cuerpo, prepararte para el día a día en cosas tan sencillas como levantar objetos pesados, subir escalones. Y que muchas veces por no tener la fuerza suficiente o por una mala postura, nos llegamos a lastimar, entonces, este tipo de entrenamiento te ayudará a preparar tu cuerpo, llevar una vida más activa y saludable”, explicó la Coordinadora.

Para concluir, Flores González Rubio, señaló que las personas que deseen continuar con los entrenamientos deberán inscribirse en las mismas instalaciones del CDM “El Piojillo”, en donde les informarán sobre los requisitos, elaboración de un estudio socioeconómico y el costo del curso.