

Las personas mayores de Las Torres de Cotillas, en plena forma

La Concejalía de Deportes torreña ha puesto en marcha un año más el curso de gerontogimnasia

Ofrecer una mejora en la condición física, en la salud y por ende en la calidad de vida de sus participantes. Ésos son los objetivos de la actividad de gerontogimnasia organizada un año más por la Concejalía de Deportes de Las Torres de Cotillas, cuyos usuarios asisten a clases de manera gratuita. El curso 2012-13 comenzó a mediados de este mes octubre y se imparte tanto en el Polideportivo Municipal como en los Centros Cívicos de los barrios de La Condomina, Los Vicentes, San Pedro, Los Pulpites, La Florida y El Carmen, así como en las pedanías de La Loma y La Media Legua.



Esta actividad consiste en introducir los hábitos y actitudes saludables del mundo de la actividad física en la Tercera Edad y gracias a ella mejorar la forma física, así como el beneficio ante el deterioro físico o ante algún problema locomotor. *"La gerontogimnasia fomenta entre nuestros mayores una actitud positiva, así como innumerables beneficios físicos, psicológicos y, sobre todo, en las relaciones sociales"*, apunta el Concejal de Deportes torreño, Ginés Pérez Iniesta.

