

e amplían en Las Torres de Cotillas los cursos gratuitos de gerontogimnasia tras el verano

Organizados por la Concejalía de Actividad Física y Deportes, se han creado dos nuevos grupos

04/10/16 – Los cursos municipales de gerontogimnasia de Las Torres de Cotillas para mayores jubilados y/o pensionistas y con matrícula gratuita amplían sus plazas. Tras la pausa del verano estas propuestas organizadas por la Concejalía de Actividad Física y Deportes vuelven y lo hacen con más fuerza, ya que la fuerte demanda ha obligado a crear dos nuevos grupos que se suman a los ya existentes para hacer un total de 11.

En estas sesiones, dirigidas por un monitor especializado en actividad física, se trabaja la flexibilidad, estiramientos, equilibrios, etc., todo enfocado a mejorar la condición física y la salud de sus participantes. *"Son sesiones de cerca de una hora que cuentan con ubicaciones y horarios diversos para facilitar la participación"*, explica el concejal del área, Ginés Pérez Iniesta, que recuerda que cada curso *"asisten más de 200 usuarios"*.

"Con estas sesiones prácticas de ejercicio se persigue mejorar y prevenir posibles patologías y aporta numerosos beneficios psicológicos y que los usuarios afirman que se sienten mejor físicamente, con más confianza y con mejor humor", señala el edil. Los interesados en inscribirse o en recabar más información pueden dirigirse a las oficinas del Polideportivo Municipal (968.626.006).

