

## Los usuarios del servicio municipal de gerontogimnasia torreño, de senderismo

*Organizados por la Concejalía de Deportes local, estos cursos se realizan en diversas sedes y cuentan con la participación de cerca de 200 usuarios*

06/04/15 – Los usuarios del servicio municipal de gerontogimnasia de Las Torres de Cotillas continúan con las actividades de su curso 2014-15, que ofrecen de manera gratuita sesiones saludables a mayores jubilados y/o pensionistas de la localidad. Aunque habitualmente se realizan sesiones de una hora en diferentes instalaciones municipales, la pasada semana sus usuarios protagonizaron una actividad diferente. Con el Centro de Día de las Personas Mayores como punto de partida, disfrutaron de una jornada de senderismo de nivel medio-bajo en la que pudieron disfrutar del buen tiempo y de una mañana divertida de lo más deportiva.

*"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", explica el concejal torreño de Deportes, Ginés Pérez Iniesta, que manifiesta que "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". "Son una de las actividades más destacadas de la oferta deportiva del municipio ya participan alrededor de 200 personas", señala Pérez Iniesta. "Son muy importantes los beneficios del ejercicio a nivel fisiológico, pero sobre todo a nivel psicosocial en las personas mayores, disminuyendo la ansiedad, mejora los síntomas de la depresión, aumenta la autoestima...", apunta el edil torreño.*

