

## El servicio municipal de gerontogimnasia torreño concluye su curso 2014-15

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

27/05/15 – El servicio municipal de gerontogimnasia de Las Torres de Cotillas, organizado por la Concejalía de Deportes, concluye esta semana su curso 2014-15. Estas propuestas ofrecen de manera gratuita sesiones saludables de una hora aproximadamente a cerca de 200 mayores jubilados y/o pensionistas en diversas sedes en la localidad para facilitar a sus alumnos la participación. *"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 de Deportes, Ginés Pérez Iniesta, Como actividad fin de curso, la Concejalía de Deportes torreña ha organizado para el próximo martes 2 de junio un viaje a Fortuna, donde los usuarios del servicio podrán disfrutar de los servicios del Balneario de la localidad.

### **Mejorar y prevenir patologías**

*"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. *"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 Pérez Iniesta.

