

Fin de curso en el balneario de Fortuna para los usuarios del servicio municipal de gerontogimnasia torreño

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

03/06/15 – Los usuarios del servicio municipal de gerontogimnasia de Las Torres de Cotillas, organizado por la Concejalía de Deportes, dieron por finalizado el curso 2014-15 ayer martes 2 de junio con una jornada de relax en el Balneario de Fortuna. Un representativo grupo de los 200 mayores jubilados y/o pensionistas que hacen uso de estas clases –que dirigidas por un monitor especializado están enfocadas a mejorar la condición física y la salud- disfrutó de las bondades y servicios de estas instalaciones. Estas propuestas ofrecen de manera gratuita sesiones saludables de una hora aproximadamente en diversas sedes en la localidad para facilitar a sus alumnos la participación. *"En estas sesiones prácticas de ejercicio se trabaja la flexibilidad, estiramientos, equilibrios, etc., para mejorar y prevenir posibles patologías"*, explica el concejal de Deportes en funciones, Ginés Pérez Iniesta, que añade que *"aportan numerosos beneficios psicológicos y los usuarios afirman que se sienten mejor físicamente, con más confianza y con mejor humor"*. *"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.

