

Vuelve tras la Navidad los cursos gratuitos de gerontogimnasia a Las Torres de Cotillas

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

12/01/16 – Tras el parón de Navidad ya han vuelto a los barrios y pedanías de Las Torres de Cotillas de los cursos municipales de gerontogimnasia, organizados por la Concejalía de Actividad Física y Deportes. Dirigidos a mayores jubilados y/o pensionistas y con matrícula gratuita, se trata de una alternativa saludable con sesiones de una hora aproximadamente que se realizan en nueve sedes del municipio y con diversos horarios para facilitar la participación. *"Son cursos que todos los años cuentan con una participación en torno a 200 personas, lo que le hace ser una de las actividades más destacadas de la oferta deportiva del municipio"*, explica el concejal del área, Ginés Pérez Iniesta.

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. Las clases se imparten en las siguientes sedes: en el Polideportivo Municipal los lunes y miércoles (con dos grupos, de 9 a 10 horas y de 10 a 11 horas), en el Centro Vecinal de La Loma los martes y jueves (de 16 a 17 horas), en el Centro Vecinal La Florida los lunes y miércoles (de 16 a 17 horas), en el antiguo colegio de San Pedro los lunes y miércoles (de 17 a 18 horas), en el Centro Vecinal de La Media Legua los martes y jueves (de 17 a 18 horas), en el Centro Vecinal del barrio de Los Vicentes los martes y jueves (de 9 a 10 horas), en el Centro Vecinal de Los Pulpites los martes y jueves (de 10 a 11 horas), en el Centro Vecinal del barrio del Carmen los martes y jueves (de 11'15 a 12'15 horas) y en el Centro de Día de las Personas Mayores los lunes y miércoles (de 11 a 12 horas).

"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).

