

## Más de un centenar de usuarios del programa municipal torreño de gerontogimnasia disfrutaron de un viaje a Huéscar

*Esta jornada de convivencia en la localidad granadina, que sirvió para clausurar este curso, tuvo lugar el pasado viernes 3 de junio*

08/06/16 – Más de un centenar de usuarios del programa de gerontogimnasia de Las Torres disfrutaron el pasado viernes 3 de junio de un viaje a Huéscar (Granada) con motivo de la clausura del curso. Dos autobuses completos se desplazaron desde el municipio torreño hasta la localidad andaluza en una visita organizada por la Concejalía de Actividad Física y Deportes del Ayuntamiento. La jornada comenzó con la recepción por parte de las autoridades locales y la directora del hogar de las personas mayores. A continuación se realizaron los grupos para realizar un paseo turístico por el casco histórico visitando edificios emblemáticos como la Casa Penalva, la Iglesia de Santiago, la Torre del homenaje y pósito, y para finalizar la actividad que mejor que recargar fuerzas con una comida de convivencia en un conocido restaurante de la localidad.

Dirigidos a mayores jubilados y/o pensionistas y con matrícula gratuita, estos cursos son 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.

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. "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).

