

## A pleno ritmo la nueva edición del "Programa Activa" en Las Torres de Cotillas

*El pabellón "Mireia Belmonte" vuelve a acoger durante 10 semanas las 30 sesiones deportivas de esta iniciativa basada en la práctica de ejercicio recomendada por el médico para cuidar la salud*

22/11/16 – La nueva edición del "Programa ACTIVA" de Las Torres de Cotillas ya se encuentra a pleno ritmo en el pabellón municipal "Mireia Belmonte". Esta iniciativa, que busca promover la actividad física como estilo de vida saludable, se dirige a adultos con distintas patologías ante las cuales es recomendable realizar ejercicio físico. *"Esta propuesta se basa en la prescripción del médico de esta actividad deportiva del ejercicio físico como si de un medicamento se tratase"*, explica el concejal de Actividad Física y Deportes, Ginés Pérez, que visitó hace unos días a este grupo de participantes.

Este programa totalmente gratuito consta de tres sesiones semanales impartidas por monitores licenciados en Educación Física hasta completar un total de 10 semanas. *"Se busca que sus participantes, que en cada edición se renuevan, aprendan actividades para mejorar su condición física, se acostumbren a una actividad deportiva rutinaria y al finalizar la incorporen a su vida diaria"*, detalla el edil.

### **Por una salud mejor**

Así, de manera concreta se pretende disminuir la tasa de obesidad, reducir la mortalidad por enfermedad isquémica o mejorar la calidad de vida de las personas que sufren tensión arterial o diabetes, entre otras patologías.

Este programa nace de la colaboración entre el Ayuntamiento local y la Consejería de Sanidad y Consumo, y se nutre especialmente de la coordinación entre los médicos y enfermeros de Atención Primaria y el propio Consistorio torreño.

