jueves 27 de enero de 2022

El Área de Deportes impulsa el desarrollo de clases específicas de natación para favorecer el estado físico de las mujeres embarazadas

Comenzarán en febrero y constarán de dos horas de prácticas en la piscina cubierta complementadas con algunos ejercicios en seco. Dicha actividad se ofrece los martes y jueves de 10:00 a 11:00 horas y de 18:00 a 19:00 horas. Las inscripciones pueden realizarse a través del portal deportes.antequera.es teniendo en cuenta que se ofrece también la posibilidad de asesoramiento personalizado en las oficinas del área en el Paseo Real.

Mejorar el estado físico y la preparación de cara al parto de las mujeres embarazadas. Ese es el objetivo de las nuevas clases específicas para este colectivo que el Área de Deportes comenzará a desarrollar en febrero tal y como ha confirmado hoy en rueda de prensa el teniente de alcalde Juan Rosas. Se trata también de una actividad incluida dentro del programa municipal “Deporte y Mujer” que está desarrollando el Ayuntamiento de Antequera, entendiendo que resulta muy importante “que las mujeres embarazadas no dejen de hacer deporte dentro de una actividad que no requiera mucho impacto o peligro de caídas”.

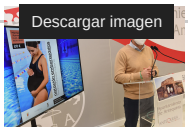
La Piscina Cubierta Municipal acogerá estas clases para embarazadas todos los martes y jueves en horario de 10:00 a 11:00 horas o, por la tarde, de 18:00 a 19:00 horas ofertándose dos horas a la semana. Además, también se usará el gimnasio de la Piscina Cubierta para realizar algunos ejercicios beneficiosos en seco. El objetivo, que la mujer haga deporte en estado de embarazo “porque el deporte le reporta también muchos beneficios a nivel cardíaco, respiratorio y muscular, tratando de alcanzar así un estado óptimo de cara al parto”. También se ofrecerán ejercicios para hacer en casa los fines de semana para que así puedan hacer tres días de ejercicio a la semana.

El precio de la actividad será de 20 euros al mes, pudiéndose realizar ya las inscripciones al respecto en el portal deportes.antequera.es teniendo en cuenta que pueden asesorarse sobre dicho proceso en la oficina del Paseo Real. Se seguirán escrupulosamente los protocolos establecidos para la prevención de contagios de la COVID-19.

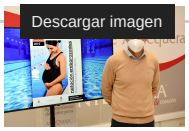
2018 © Ayuntamiento de Antequera

Descargar imagen

Descargar imagen



Descargar imagen



Descargar imagen