



martes 9 de octubre de 2018

El Ayuntamiento de Antequera invita a los jóvenes a practicar deporte y marcarse 'retos saludables'

El teniente de alcalde delegado de Juventud, Juan Rosas, y el responsable de la empresa Sobre 2 Ruedas Bikes, Manuel Varo, presentaban en rueda de prensa este lunes 8 de octubre el programa "Retos Saludables", puesto en marcha por el Consistorio con la colaboración del Patronato Deportivo Municipal y la empresa Sobre 2 Ruedas Bikes.



Dicho programa comenzará en noviembre y tiene como fin acabar con el sedentarismo entre los adolescentes y promover la actividad física y la adquisición de hábitos de vida saludables.

Manuel Varo, de Sobre 2 Ruedas Bikes, será en el encargado de dirigir las actividades físicas propuestas, que se desarrollarán los sábados, de 10:30 a 12:30 horas, en espacios como el Parque Atalaya o el entorno de Torre Hacho, y que irán desde realizar rutas senderistas hasta la participación en yincanas, pasando por pruebas de orientación, trabajos de fuerza en el medio natural, la práctica del paleo training o trail running, etc. En el caso de que las condiciones meteorológicas no lo permitan, se realizarán en la Casa de la Juventud actividades como yoga y estiramientos, además de abordar una programa de nutrición y alimentación saludable. "No hace falta nivel, nos adaptaremos a todos los niveles, es para aquellos que hayan hecho deporte y los que no lo hayan hecho", ha asegurado Rosas.



El precio de esta actividad, pensada especialmente para jóvenes de 12 a 16 años, es de 5 euros y el primer mes es gratuito. A partir de los siguientes, todos los que vayan cumpliendo los retos semanales que se les irá poniendo no tendrán que pagar esa mensualidad y le será bonificada mediante material deportivo. Las personas interesadas en inscribirse puede hacerlo a través de La Casa de la Juventud o en Sobre 2 Ruedas Bikes (calle Belén, 11).

