

lunes 4 de septiembre de 2023

El Ayuntamiento de Antequera vuelve a apostar por el fomento de la práctica deportiva en mayores a través de un renovado programa gratuito que empieza el lunes 18

Las inscripciones podrán formalizarse a partir de la próxima semana en las oficinas del Área de Deportes, permitiendo la inscripción y desarrollo gratuito de un programa que el año pasado contó con la cifra récord de 600 participantes. El horario en que se desarrollará el programa será de 08:00 a 13:30 horas de lunes a viernes.



El alcalde de Antequera, Manolo Barón, y el teniente de alcalde delegado de Deportes, Juan Rosas, han presentado ante los medios de comunicación la puesta en marcha del renovado Programa Municipal Gratuito de Deporte para Mayores, iniciativa impulsada por el Área de Deportes y que en su anterior edición contó con la participación de más de 600 personas.

Destinado a mayores de 65 años, el objetivo del mismo es facilitar el acceso a la actividad física a las personas mayores con todo el beneficio que conlleva para el organismo la práctica deportiva

moderada y adaptada. El horario en que se desarrolla es de 08:00 a 13:30 horas de lunes a viernes. La primera parte se destinará a la actividad “salud andando”; a continuación, a partir de las 09:30 horas, será el turno del entrenamiento funcional para acabar desde las 10:30 horas y en grupos de 45 minutos con los ejercicios de mantenimiento.

Las inscripciones en este programa podrán realizarse desde la próxima semana en las oficinas del Área de Deportes ubicadas junto al Paseo Real, estando previsto el comienzo de la actividad el próximo lunes 18 de septiembre.

El alcalde Manolo Barón ensalza el hecho de que el Ayuntamiento facilite el acceso a la actividad física a las personas mayores de 65 años de forma completamente gratuita, “algo que no todas las ciudades tienen la capacidad para poder hacer” como también explica al respecto el teniente de alcalde Juan Rosas.

