



martes 13 de marzo de 2012

# La Escuela Municipal de Aerobic fomenta la mejora y el mantenimiento físico

## Las clases se imparten los lunes, miércoles y viernes

Una cifra superior a la de sesenta alumnas conforman actualmente un colectivo que dirige Pepi Villegas. Pepi Villegas, con una profunda experiencia de más de nueve años al frente de la misma, es la actual responsable técnica del grupo de Aerobic perteneciente al colectivo de actividades que organiza el PDM y que se viene poniendo en marcha desde hace ya varias décadas cumpliendo los requisitos necesarios de mejora en la calidad de vida de un sector de la población basado primordialmente en la mujer pero no necesariamente al dirigirse al mismo una serie de beneficios para la propia salud en los que no existe distinción de sexos. Actualmente el grupo lo componen unas sesenta alumnas que se dividen por grupos, días y diferentes horarios en la semana: Lunes, Miércoles y Viernes de 9:30 a 10:30 en horario matinal y de 18:00 a 19:00 horas.

### -¿Cómo definiríamos el Aerobic como actividad física?

- Diríamos que se trata de ejecutar con su práctica una diversidad de movimientos de coordinación al ritmo de la música, en dichos movimientos implicamos también la masa muscular del cuerpo.

### -¿Qué beneficios conlleva la práctica?

-Como norma general pueden ser físicos y psíquicos. En los primeros se procede a mejorar la resistencia cardiovascular, el tono muscular y la flexibilidad, entre otros. En relación al segundo se suele producir una disminución del estrés y la ansiedad, mejorándose a controlar de igual la propia autoestima, estimulando al mismo tiempo la memoria.

### -¿Se trabajan otras disciplinas de forma paralela?

-Si, también compaginamos esta modalidad con otras complementarias como la batuta, el aerobox, circuitos, etc.. Éstas son variantes que hacen más divertidas y variadas las clases que es de lo que se trata para hacerlas más atractivas para las propias alumnas.

Tod@s aquell@s interesados en formar parte de la misma podrán informarse en las oficinas de la Piscina Cubierta Municipal en horario de lunes a viernes de 9:00 a 12:00 horas y de 16:00 a 20:45 horas o bien llamar al teléfono 952 708215.