

viernes 23 de octubre de 2015

# La plaza de Castilla acogerá el próximo 30 de octubre una masterclass del gimnasio "allFitness" a modo de apoyo a la candidatura del Sitio de los Dólmenes de Antequera a Patrimonio Mundial de la UNESCO

El teniente de alcalde de Hacienda, Juventud y Patrimonio Mundial, Juan Rosas, la concejal de Deportes, Eugenia Galán, y la monitora del gimnasio "allFitness", Leah Dodd, presentaban en la mañana de hoy la próxima celebración de una masterclass abierta a todo el público de dos disciplinas deportivas conocidas como "metabolic" y "bodyjam" que se pondrán en práctica en la céntrica plaza de Castilla el próximo viernes 30 de octubre a partir de las 20:00 horas.



Esta actividad cumple un triple objetivo, puesto que sirve como promoción del ejercicio saludable y a la vez para mostrar el apoyo de todo el equipo de "allFitness" con la candidatura del Sitio de los Dólmenes a Patrimonio Mundial de la UNESCO. De hecho, todos los participantes en esta masterclass serán obsequiados con una pulsera de apoyo a la candidatura.

Por otra parte, hay un componente solidario puesto que se colaborará con la Asociación Española contra el Cáncer a la hora de ponerse a la venta, durante el transcurso de la actividad, de camisetas solidarias de dicho colectivo. En cuanto a las disciplinas que se pondrán en práctica por parte de todos aquellos usuarios que lo deseen, el "metabolic" es una combinación de ejercicio cardiovascular y desarrollo de fuerza que supone un entrenamiento completo en apenas 30 minutos. Por su parte, el "bodyjump" es una disciplina de



ejercicio basada en el baile con sonidos muy actuales.

