

martes 31 de marzo de 2020

## Las clases deportivas “on-line” del Ayuntamiento de Antequera alcanzan una audiencia de 15.000 usuarios en su primera semana

Se trata de una iniciativa impulsada por el Área de Deportes para fomentar la actividad deportiva en casa y la mejora del estado físico mientras que dure el Estado de Alarma y su consecuente confinamiento.

Hay sesiones en directo de martes a domingo tanto a las 10:00 como a las 18:00 horas, dirigidas por los monitores especializados a través del portal de Deportes en la red social Facebook: <https://www.facebook.com/AntequeraDeporte> [ <https://www.facebook.com/AntequeraDeporte> ]



Descargar imagen

El teniente de alcalde delegado de Deportes, Juan Rosas, informa de la gran aceptación que están recibiendo las clases deportivas “on-line” promovidas por el Ayuntamiento de Antequera en su portal de Deportes de la red social Facebook, consiguiendo en una semana una audiencia de 15.000 personas tanto a lo que se refiere a visualizaciones en directo como reproducciones posteriores.

El objetivo de esta iniciativa es el de fomentar la actividad deportiva en casa y la mejora del estado

físico mientras que dure el actual Estado de Alarma por la pandemia del virus COVID-19 y el consecuente confinamiento de todas las personas en sus respectivos hogares. Todo ello, de la mano de los monitores especializados que forman parte del Área de Deportes del Ayuntamiento de Antequera.

Las sesiones en directo se pueden seguir de martes a domingo tanto a las 10:00 como a las 18:00 horas a través del portal de Deportes de nuestro Consistorio en la red social Facebook (<https://www.facebook.com/AntequeraDeporte> [ <https://www.facebook.com/AntequeraDeporte> ]), aunque una vez finalizadas quedan subidas para una posible posterior reproducción.

“Fullbody Training”, “Fitness G.A.P.”, “Cross-Home”, “Strong”, acondicionamiento físico o una sesión rápida general son algunas de las modalidades que se pueden entrenar por las mañanas, mientras que por las tardes es el turno de otras como “Zumba”, “Circuit Training”, “Dance”, tonificación, entrenamiento en familia o “Tri-Training”.

Juan Rosas considera que “la mejor herramienta para combatir esta crisis sanitaria es el deporte”, por lo que el hecho de mantener un buen estado de forma físico o de simplemente hacer ejercicio en casa resulta fundamental para poder afrontar mejor estos días de confinamiento. De ahí surge una idea que ha resultado



ser pionera a través tanto de las actuales clases on-line en Facebook, como con los videos de los primeros días y los entrenamientos específicos que se ofrecen también a través de la aplicación específica (con 900 usuarios registrados). Es por ello por lo que invita a toda la población a poder sumarse a esta sana iniciativa con la que revitalizar cuerpo y mente.

