

Brindan clases de stretching en el polideportivo 1

10/04/2025



La Dirección de Deportes del Municipio suma una nueva actividad, en este caso a través del dictado de clases de stretching, ejercicio orientado a personas de cualquier edad, para ayudarlas a mejorar la flexibilidad y el movimiento. La kinesióloga Ana Valenzuela, una de las responsables, habló al respecto con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael.

Los miércoles a las 10 en el polideportivo N° 1, y los viernes en el mismo horario en el salón Nuevo Amanecer (Av. Zapata 365), se están dictando clases de stretching. “Es una disciplina para trabajar todo lo que es la movilidad articular y flexibilidad del cuerpo. Estamos trabajando con el adulto mayor para poder recuperar, a través de la movilidad y flexibilidad todo lo que son las actividades de la vida

diaria, movernos”, señaló Valenzuela y aclaró que esto no es únicamente para personas de la tercera edad, sino que “la idea es que sea una clase bastante funcional, adaptándola a la edad de cada una de las personas que tenemos”. “Hay chicos jóvenes que se han unido a la clase, es una clase súper tranquila, como una gimnasia muy pasiva, pero trabajamos todo el movimiento del cuerpo adaptándolo a cada uno de los integrantes”, resaltó.

Valenzuela recomendó acercarse a cualquiera de los dos sitios, llevando ropa cómoda, una botella de agua y “tener muchas ganas de moverse y de disfrutar la clase”. “Hay un grupo lindo que está abierto a quien se quiera sumar”, concluyó.