

Gimnasia: se llevará a cabo una clase abierta en plaza España

07/11/2024



La actividad física es buena para personas de todas las edades. Ante ello, el viernes comenzarán clases abiertas en la plaza España, a cargo de la Prof. Gisela Bernal, quien se refirió a ello en diálogo con FM Vos (94.5) y con el diario de los sanrafaelinos.

De manera totalmente gratuita, este viernes desde las 8.30 en la plaza España (Av. Granaderos y Pueyrredón), tendrá lugar una clase abierta de gimnasia, destinada a adultos mayores, teniendo en cuenta lo importante que es el deporte luego de ciertas edades. Por otra parte, entre las 21 y las 22.30, se desarrollará una segunda clase aunque, en ese caso, abierta a personas de todas las edades. Serán las primeras de un cronograma, pues esto es algo a desarrollarse lunes y viernes.

Específicamente sobre la clase para adultos mayores, la docente expresó que está abierta a cualquier adulto mayor, sin

ser necesario cumplir con ningún tipo de requisito. “No es una gimnasia que a ellos vaya a costarles, sino que va a ser simplemente para que puedan tener movilidad, para que puedan caminar, hacer ejercicios, pero sin que sea difícil. No deben creer que no van a poder, es muy linda la gimnasia para ellos (más que nada para su salud)”, aseguró.

Aclaró que lo que se dará será gimnasia general en la mañana, y algo más cercano al baile en la noche, lo cual además de tener un ingrediente físico añade algo más de distracción. “El estar haciendo ejercicios, el bailar, cualquier cosa que ayude a olvidar un poquito los problemas, en todo sentido creo que ayuda muchísimo a las personas”, resaltó la docente y agregó: “Hay gente que ha llegado solamente con problemas y ha salido muy bien a flote de su problema, bailando o haciendo ejercicio”.

No es necesario ningún tipo de inscripción, sino que los interesados simplemente deben acercarse a la plaza en los días y horarios citados.