

Invitan a participar de clases gratuitas de Entrenamiento Funcional y Pilates

18/07/2023



En la delegación que el Municipio posee en el distrito Las Paredes se están llevando a cabo tres veces por semana, clases gratuitas de Entrenamiento Funcional y Pilates. Nazarena Ojeda, docente a cargo de las mismas, dialogó al respecto con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael.

El año pasado comenzaron las clases de Entrenamiento funcional en esta delegación, las cuales siguieron hasta enero de 2023, momento en que Ojeda entró en licencia ya que estaba embarazada, por lo que retomarán esas clases este mes. “Estamos en el salón de la iglesia Católica (en Capitán Montoya frente a la plaza), los lunes, miércoles y viernes; lunes y viernes de 18.30 a 19.30, y los miércoles de 18 a 19”, dijo la docente y agregó que se trata de un salón grande,

cómodo, amplio, con servicios, calefacción y luminosidad.

“Yo tengo materiales, pesas rusas, TRX, bandas elásticas, material reciclado también, colchonetas, nos fuimos armando de material con un poco que yo tenía, un poco de material que fuimos armando en el salón con las chicas y estoy dando Pilates, porque yo tengo un curso de Pilates Mat que hice cuando estudiaba el profesorado, entonces como las clases están destinadas a tercera edad, igualmente bajamos, porque habíamos arrancado con mujeres de 50 o 60 años, pero como era un grupo reducido tratamos de bajar la edad, entonces tenemos chicas de 35, de 40, de 45 y las tomamos igual, porque es dependiendo de la cantidad de chicas que tenga”, aclaró Ojeda. Las clases son gratuitas. No obstante, se pide cierta colaboración para el pago del salón (de 200 o 300 pesos al mes), ya que si bien es mínimo lo que se debe abonar, el usufructo implica un gasto. “Si llegan a venir 10 o 15 chicas, no vamos a poner ni 100 pesos cada una, así que nos conviene a todas”, aseguró.

Las personas interesadas en llevar a cabo estas actividades deportivas muy buenas para la salud, pueden acercarse al salón para inscribirse en los días y horarios mencionados.