

Un centenar de mayores participan en el programa `Actividad física en la calle`, ofrecido en el Parque Finca Liana de Móstoles

Fecha de publicación: 15/06/2017 0:00

Descripción:



El alcalde de Móstoles, David Lucas, acompañado del concejal de Deportes, Agustín Martín, ha visitado a primera hora de esta mañana una sesión del programa `Actividad física en la calle`, dirigido a las personas mayores de la localidad.

A su llegada, los representantes municipales fueron recibidos por los encargados de las actividades y asistentes a la misma, quienes obsequiaron al primer edil y al concejal de Deportes con una camiseta. David Lucas agradeció el presente y, además de garantizar la continuidad del programa, felicitó a los asistentes por su participación en la convocatoria.

Esta iniciativa, que se desarrolla en el Parque Finca Liana, está promovida y organizada por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Móstoles. Se ofrece como alternativa a los usuarios que participaban en el extinto programa de la Comunidad de Madrid "Enforma", programa que en el mes de junio de 2016 la Comunidad de Madrid dio por finalizado sin previo aviso.

El programa es gratuito y se desarrolla en diferentes puntos de la ciudad para facilitar el acceso a todo el colectivo interesado en participar. Sus objetivos son impulsar, promover y colaborar en la difusión de la actividad física entre personas mayores del municipio mediante la realización y ejecución de ejercicios básicos adecuados a su edad y estado físico.

El único requisito para participar es acudir a la cita con ropa y calzado adecuados. En esta ocasión los aproximadamente 100 participantes se han dividido en dos grupos de 50 personas, atendidos cada uno de ellos por especialistas que han asesorado a los participantes sobre el tipo de ejercicio más adecuado para lograr sus objetivos, teniendo en cuenta su edad, sexo y otras variables. La sesión se completó con una serie de ejercicios de fácil ejecución, con el objetivo de lograr una mejora del tono físico y movilidad articular.

