

## La alcaldesa Noelia Posse asistió al Campeonato Autonómico de Gimnasia Aeróbica

Fecha de publicación: 12/03/20180:00

### Descripción:

- **"Este tipo de campeonatos son un buen escaparate para Móstoles y nos consolidan como ciudad referente del deporte tanto en la Comunidad de Madrid como a nivel nacional", ha señalado la Alcaldesa.**
- **Cerca de 300 deportistas de la Comunidad de Madrid, Castilla León y Cataluña se han dado cita en el Pabellón Rafa Martínez.**

La alcaldesa de Móstoles, Noelia Posse, acompañada por el concejal de Deportes, Agustín Martín, ha asistido al I Trofeo de Gimnasia Aeróbica de la Comunidad de Madrid que se ha disputado en el Pabellón Rafa Martínez de Móstoles.

El Campeonato, en el que han participado cerca de 300 deportistas de la Comunidad de Madrid, Castilla La Mancha, Castilla – León ha sido organizado por la Federación Madrileña de Gimnasia y la Asociación Deportiva Aeróbica de Móstoles ADAM, con la colaboración de la Concejalía de Deportes, Estilo Corporativo, Federación Comercios de Móstoles FCM y ACEPA Madrid.

"Este tipo de campeonatos son un buen escaparate para Móstoles y nos consolidan como ciudad referente del deporte tanto en la Comunidad de Madrid como a nivel nacional", ha señalado la Alcaldesa.

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia muy atractiva para el público donde la música, las acrobacias y las coreografías la convierten en algo espectacular.

En esta disciplina se ejecuta una rutina de 90 segundos con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional, además de una serie de elementos de dificultad. Esta rutina debe demostrar movimientos continuos, flexibilidad, fuerza y una perfecta ejecución en los elementos de dificultad. El aeróbic deportivo debe demostrar

movimientos continuos, flexibilidad, fuerza, potencia, agilidad, coordinación, ritmo, sentido musical y expresión, con utilización de los movimientos característicos de la disciplina.