

Educación, Cultura y Promoción Turística: Mujeres más deportivas a través de la aplicación Movewoman

Fecha de publicación: 10/06/20150:00

Descripción:

Una singular iniciativa deportiva llega a Móstoles, denominada *Movewomanday*, y concebida para concienciar, formar y motivar a las mujeres sobre los beneficios de hacer más ejercicio como vía de mejorar la salud y el estilo de vida.

La primera de ellas será en el hipermercado de Carrefour Móstoles, este sábado 13 de junio. Las asistentes podrán participar durante la jornada en toda una serie de actividades deportivas guiadas por profesionales, mediante la simple descarga en su móvil de la aplicación de Mujer Deportiva, MOVEWOMAN, gratuita y accesible desde IOS y Android.

Este sábado, 13 de junio, una singular iniciativa deportiva llega a Móstoles, denominada *Movewomanday*, y concebida para concienciar, formar y motivar a las mujeres sobre los beneficios de hacer más ejercicio como vía de mejorar la salud y el estilo de vida. Una iniciativa impulsada por Carrefour y Mujer Deportiva (una plataforma móvil que acerca el ejercicio físico y los hábitos de vida saludables a las mujeres a través de la tecnología), y en colaboración con la Concejalía de Deportes y Juventud.

Los centros de la cadena de distribución, en concreto sus aparcamientos, serán los espacios elegidos donde materializar esta *Movewomanday* realizando un *roadshow* que discurrirá por los parkings de dichos centros comerciales de 12 capitales españolas.

La primera de ellas será en el hipermercado de Carrefour Móstoles, este sábado 13 de junio. Las asistentes podrán participar durante la jornada en toda una serie de actividades deportivas guiadas por profesionales, mediante la simple descarga en su móvil de la aplicación de Mujer Deportiva, MOVEWOMAN, gratuita y accesible desde IOS y Android.

La App cuenta con tres niveles de dificultad y una vez descargada en el móvil cada semana habrá disponible mediante videos explicativos una rutina donde se combinarán ejercicios aeróbicos con ejercicios de fuerza que es posible realizar en casa (sin necesidad de material deportivo específico) con otros ejercicios más especiales en los cuales se proponen actividades de fin de semana.

Las actividades mencionadas pueden ser remar, ir a bailar a una sala de baile, ir a hacer shopping andando o a un parque de aventura, etc. Las últimas están diseñadas para hacer con un grupo de amigas, pues el App pone a disposición de las usuarias,

entre otras funcionalidades, un sistema de geolocalización para poner en contacto a mujeres para que practiquen ejercicio en equipo.

Más información en:

- www.mostoles.es
- www.conectamostoles.com
- facebook.com/ayuntamientomostoles
- youtube.com/user/ayuntamientomostoles