



NOTA DE PRENSA

CLASES DEPORTIVAS A TRAVÉS DEL WHASTAPP

La comarca ofrece a los usuarios de las actividades deportivas herramientas para practicar deporte en casa ante la situación de confinamiento marcada por la crisis sanitaria

COMARCA DE LAS CINCO VILLAS, 27 DE MARZO DE 2020

La crisis sanitaria que vive el país ha hecho que tengan que aplazarse todas las actividades. En la Comarca de las Cinco Villas la práctica deportiva es un referente porque se acerca a todos los municipios gracias a clases que tienen la duración de un curso escolar, que se programan en colaboración con los ayuntamientos de cada localidad, en coordinación con la entidad comarcal.

De ellas disfrutaban anualmente muchos municipios. Son localidades de más o menos población, porque no importa su tamaño, ya que, sea grande o pequeño, el profesor acude hasta allí para impartir su clase.

Es como una reunión de amigos o de amigas, porque generalmente son mujeres las que acuden a las clases, como las de gimnasia de mantenimiento que se llevan a cabo en Luesia, Biel y Erla; pero también hay clases pilates en Luna, Piedratajada, Valpalmas, Castejón de Valdejasa y Las Pedrosas; y, para los niños de Luesia y Luna, iniciación deportiva.

Como consecuencia del Covid-19, estas clases se han suspendido, pero para que no se olviden y los cincovilleses puedan seguir 'moviéndose' en casa, desde la Comarca de las Cinco Villas se han grabado varias sesiones de

gimnasia de mantenimiento con uno de los monitores con una sesión de ejercicios; también se han elaborado materiales para realizar clases de pilates y material para hacer juegos deportivos en casa, utilizando materiales cotidianos. Todo este material se va a distribuir entre los grupos de WhatsApp de los alumnos de todos los municipios implicados.

“Creímos que era una buena iniciativa enviar algunas sesiones para que los usuarios puedan seguir unas rutinas iguales a las que hacen en las clases”, explica Jesús Navarro, técnico de Deportes de la Comarca de las Cinco Villas.

En estos días de confinamiento “hay que tener ocupada la mente y una buena forma de hacerlo es practicar ejercicios similares a los que se hacen en las clases, con la salvedad de que son desde casa”, apunta el especialista.

Es un modo “de no olvidar la rutina y de desconectar de esta situación que puede ser agobiante para muchos”, señala Navarro.

Desde la comarca esperan que esta propuesta “sea bien acogida”, ya que las clases deportivas en los municipios “son algunas de las iniciativas más esperadas por los vecinos. Son un momento no solo de práctica deportiva, sino también de convivencia y reunión, especialmente en aquellas localidades más pequeñas”, concluye Jesús Navarro.

IMAGEN ADJUNTA: Los monitores de la Comarca de las Cinco Villas han creado unas sesiones para que lo más pequeños practiquen deporte en casa.

[PRENSA COMARCA DE LAS CINCO VILLAS](#)

NURIA ASÍN: 609 00 13 77