



NOTA DE PRENSA

SIGUEN LAS CLASES DEPORTIVAS A TRAVÉS DEL WHASTAPP

La comarca ofrece a los usuarios de las actividades deportivas anuales diferentes rutinas que se adaptan a la situación de confinamiento marcada por el Gobierno de España

COMARCA DE LAS CINCO VILLAS, 11 DE MAYO DE 2020

Los monitores deportivos de la Comarca de las Cinco Villas han vuelto a preparar material para sus alumnos, al darse un cambio de escenario con el desconfinamiento programado por el Gobierno.

Ahora, se pueden utilizar espacios al aire libre y, por ello, han adecuado sus clases virtuales a la nueva situación y han remitido toda la información al alumnado de los diferentes municipios a través de los grupos de whastapp, tal y como vienen haciendo desde que se decretó el estado de alarma.

Se trata de dos documentos y un vídeo explicativo con ejercicios en los que las personas que asisten a las clases pueden desarrollar una disciplina diaria de ejercicio con seguridad y adaptada a sus condiciones.

Otra opción es seguir un documento que combina andadas con rutinas, como sentadillas, flexiones de brazos o rodillas, etc., para hacer ejercicio a la par que se camina.

Y, para los niños, se ha programado una rutina con juegos muy divertidos que pueden compartir con sus padres. Eso sí, en ningún caso hay que olvidar

las medidas de distanciamiento social y los protocolos establecidos a la hora de practicar deporte para seguir luchando contra el coronavirus.

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.

Por ejemplo, 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, por citar algunos ejemplos.

Como consecuencia del Covid-19, estas clases tuvieron que suspenderse, pero para los cincovilleses pudieran seguir 'moviéndose' en casa, desde la Comarca de las Cinco Villas se puso en marcha este sistema que permiten a los usuarios seguir practicando deporte siguiendo las indicaciones de los monitores que, anualmente, trabajan con ellos.

Un modo de no olvidar la rutina y de desconectar de esta situación que puede ser agobiante para muchos usuarios acostumbrados para la práctica deportiva.

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