Nova àrea de Gimnàs i Manteniment per a Gent Gran a Olot.

La Garrotxa | 12/05/2009 | 13:37

Les dates i horaris que es portaran a terme les sessions gratuïtes i obertes a tothom tindran lloc el dilluns 18 de maig.

Recentment, l'Ajuntament d'Olot ha instal·lat una Àrea de Gimnàs i Manteniment per a Gent Gran al Parc de les Mores. Aquesta àrea consta d'uns aparells per poder fer exercicis simples que permetin a les persones portar una vida saludable i al mateix temps els ajudin a sentir-se millor al dia a dia. L'àrea s'ha instal·lat en aquest espai de la ciutat ja que és una zona agradable, a l'aire lliure que convida a realitzar exercicis físics i també perquè és un lloc habitual d'esbarjo, de pràctica d'esport ja sigui footing o simplement un lloc de passeig.

Per tal de promocionar aquesta àrea l'Ajuntament ha ofert diferents sessions pràctiques als casals de gent gran de la ciutat, les qual les han dut a terme monitors fisioterapeutes. En aquesta mateixa línia es dóna la possibilitat d'oferir més sessions pràctiques a tots els ciutadans que hi estiguin interessats. Les dates i horaris que es portaran a terme les sessions gratuïtes i obertes a tothom tindran lloc el dilluns 18 de maig de 18 a 20h i el dissabte 23 de maig de 10 a 12h. Totes les persones que hi estiguin interessades s'han de dirigir directament a l'àrea de gimnàs on hi haurà els monitors que els guiaran i els indicaran en com realitzar els exercicis i utilitzar els aparells per tal de fer-ne un bon ús.

Autor: Redacció
Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/12932-nova-area-de-gimnas-i-manteniment-per-a-gent-gran-a-olot.htm