



Adultos mayores se lanzan a la piscina en Temuco

Descripción



Cientos de adultos mayores de Temuco tendrán la posibilidad de realizar actividad física, mejorar su salud y aprender a nadar este verano, gracias a los cursos gratuitos programados por el Departamento de Deportes de la Municipalidad.

Las clases, impartidas en la piscina temperada del YMCA, se realizan los días lunes, miércoles y viernes de 12:00 a 14:00 hrs. y tienen como principal objetivo mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores de la comuna.

Daniela Riffo, profesora a cargo del curso, explicó que "la metodología de trabajo está orientada a que los adultos pierdan el temor al agua y se familiaricen con ella, se realiza trabajo cardiovascular aeróbico y se mejoran las habilidades motrices".

Cabe destacar que la natación trae beneficios para el sistema cardiovascular y respiratorio, para la fuerza y resistencia muscular, incrementa la flexibilidad de las articulaciones, tonifica y relaja el cuerpo, además de ayudar a perder peso, aspectos fundamentales para el cuidado de la salud de los adultos mayores.

Para los usuarios esta ha sido una gran oportunidad, así lo señaló Ana Toro, dueña de casa de 66 años, que destacó los beneficios que otorga el trabajo en el agua "esto relaja muchos los músculos los cuales se atrofian y pierden elasticidad con los años, invito a todas las personas sobre todo a las que tienen artritis y artrosis a que participen de estos cursos".

Para inscribirse, los interesados deben dirigirse a las oficinas del Departamento de Deportes, ubicadas en el edificio del Parque Estadio Germán Becker. Los únicos requisitos son: ser mayor de 56 años, tener domicilio en Temuco, presentar un certificado médico que acredite salud compatible y llenar una ficha con antecedentes personales.

Para obtener más información de estos cursos gratuitos, los interesados pueden llamar a los fonos 974542 o 974543, en la cuenta twitter @deporteactivo o en facebook "deporte municipal",

Municipalidad de Temuco?•.



Categoría

1. Comunas

Etiquetas

1. Adultos Mayores
2. curso
3. municipalidad
4. natacion
5. Temuco

Fecha de creación

lunes, 14 enero, 2013 a las 13:23

Autor

admin