Dirección de Deportes de la Municipalidad de Quillota potencia la actividad física desde el hogar

Desde hace un par de semanas, por decisión del Ministerio de Salud, la ciudad de Quillota ha avanzado a la etapa de preparación dentro del programa paso a paso, medida que implica el que la comunidad cuenta con una serie de autorizaciones, entre las cuales se cuenta practicar actividad física al aire libre, sin embargo, pese a lo anterior, la Municipalidad a través de la Dirección de Deportes continuará potenciando el autocuidado y mantenerse activos sin tener que salir de casa, ello con clases en vivo a través de facebook, sacando ventaja a la tecnología.

En este sentido, siguiendo con una labor que se inició en el mes de marzo, durante noviembre continuarán desarrollándose clases en vivo de distinta temática, como una forma de brindar las máximas oportunidades a las personas, realizándose en horario matinal a las 11 horas de lunes a domingo, mientras que por las tardes a las 19 horas otros profesionales estarán con todo el power para transmitir su alegría y entusiasmo, incentivando a que estando en casa se puede realizar actividad física y continuar intensos buscando la felicidad a través del deporte.

Estas transmisiones a través del facebook Casa del Deporte se inician el día lunes con baile entretenido a partir de las 11 horas y el profesor Esteban Alfaro, mientras que por la tarde a las 19 horas es momento de Constanza Jara, quien llega con nuevas coreografías y aerobox. Para el día martes, por su parte, a las 11 horas es el turno de Nicole Pino y una sesión intensa de GAP (Glúteos, Abdomen y Piernas) , tras lo cual, desde las 19 horas llega Karen Peña y una intensa sesión de acondicionamiento físico, todo esto absolutamente gratuito para todos.

Como una manera de brindar mayor cantidad de opciones a la comunidad, de lunes a viernes a partir de las 19 horas la profesora Valentina Ebensperger desarrolla clases de yoga a través de la plataforma Meet, sesiones que también son transmitidas por facebook, siendo miércoles a las 11 horas la primera de ellas, a lo que se suman el viernes desde 19:30; sábado y domingo a partir de las 19 horas, permitiendo a las personas el disfrutar de una técnica que ayuda a enfrentar con actitud positiva estos complicados momentos que se viven en Chile y el mundo.

Los miércoles desde las 19 horas, a través de facebook, es el turno del profesor Felipe Navia y la potencia de zumba sumado a entrenamiento strong, dando el máximo power. El jueves por la mañana, comenzando a las 11 horas la profesora Fernanda Baeza presenta una clase baile entretenido y GAP (Glúteos, Abdomen y Piernas), disciplina que se potencia a partir de las 19 horas con Nicole Pino, quien realiza otra rutina de GAP, demostrando el poder femenino y la motivación para enfrentar con optimismo y actitud positiva cualquier problema que se posea.

La intención es poder abarcar a todos los públicos, por ellos el día viernes se ha destinado al adulto mayor, iniciando a las 11 horas con una clase a cargo de la profesora Karen Peña, para luego dar paso a la sesión de baile con coreografías

especialmente preparados para ellos por Constanza Jara desde las 17 horas, quienes de esta manera apuestan por mantenerlos mucho más activos. Para finalizar la semana, la Dirección de Deportes desde 18 horas con el profesor Esteban Alfaro es momento de ser felices con la danza, siguiendo pasos de diversos ritmos.

Buscando aprovechar el fin de semana para continuar realizando actividad física, los sábados a partir de las 11 horas regresa el profesor Felipe Navia con el baile y entrenamiento, para dar energía en el comienzo de la jornada, mientras que a las 19 horas se transmitirá otra clase de yoga. Esta dinámica se repite los domingos, donde desde 11 horas Fernanda Baeza presenta una rutina de baile entretenido y GAP (Glúteos, Abdomen y Piernas), para finalizar con una semana intensa de actividad física, a las 19 horas habrá una nueva clase de yoga gratuita.

y tú, ¿qué opinas?
Anuncio Patrocinado