Más de 400 clases deportivas online se realizaron en Quillota en el año 2020

La pandemia de Coronavirus ha significado un nuevo desafío para las personas en todos los ámbitos, como por ejemplo el caso de Dirección de Deportes de la Municipalidad de Quillota, quienes tuvieron que buscar la mejor manera para continuar estrategia de acercar la actividad física a la población, lo cual se realizaba a través de las clases presenciales de los talleres y academias formativas, todo lo cual debió ser suspendido en pos de cuidar la salud y disminuir los riesgos de contagio, debiendo adaptarse a nueva realidad y para ello se optó por obtener máximo provecho a herramientas tecnológicas, recurriendo a clases en vivo virtuales a través de redes sociales.

Tras unas semanas de incertidumbre, en que se potenció la campaña haciendo llamado a permanecer en casa y disminuir riesgos de contagio, a partir del mes de abril las autoridades de la Dirección de Deportes en conjunto con los profesores de talleres actividad física establecieron programación semanal, para brindar a las personas la posibilidad de sumarse, ya sea en horario matinal o vespertino de lunes a domingo, abarcando a una variada gama de disciplinas de acuerdo a las preferencias particulares, destacando que en el caso de haberse perdido alguna clase, éstas se pueden realizar en cualquier momento, puesto que quedan registradas en la red social.

Anuncio Patrocinado

Gracias a esta nueva estrategia para permitir a la comunidad el mantenerse activos desde casa, durante todo el año se pudieron disfrutar de las rutinas de profesores Esteban Alfaro, Karen Peña, Constanza Jara, Nicole Pino, Fernanda Baeza, Felipe Navia, además de la instructora de yoga Valentina Ebensperger, quienes en cada una de sus clases transmitieron toda su experiencia y alegría para enfrentar estos complicados momentos, para lo cual nada mejor que el baile entretenido, la zumba, aero box, acondicionamiento físico, GAP (Glúteos, Abdomen y Piernas), además de la yoga, sin olvidar también las rutinas especialmente preparadas para adultos mayores.

Junto con lo anterior, a lo largo de todos estos meses de pandemia por el Coronavirus, la Dirección de Deportes de Municipalidad de Quillota a través de sus redes sociales también fue publicando breves videos preparados por instructores de los gimnasios al interior del Estadio Municipal Lucio Fariña Fernández, quienes enseñaron el cómo poder realizar distintas rutinas en el hogar con materiales de fácil acceso, dinámica que se replicó con los encargados de distintas academias deportivas formativas, los cuales mostraron la forma correcta de realizar los

diferentes ejercicios, orientados a seguir mejorando la técnica individual pese a no tener clases presenciales.





Más de 400 clases deportivas online se realizaron en Quillota en el año 2020





y tú, ¿qué opinas?