Zapallar celebra el día internacional de la mujer con actividades diseñadas para el autocuidado

Este sábado 8 de marzo, en las instalaciones exteriores del Complejo Deportivo de Chachagua, la Municipalidad de Zapallar llevará a cabo una jornada especial para conmemorar el Día Internacional de la Mujer, ofreciendo una variada gama de actividades de manera gratuita, con el objeto de promover el bienestar integral de las participantes, brindando espacios para la relajación, cuidado personal y la actividad física.

Desde las 10 de la mañana, las mujeres de la comuna podrán disfrutar de actividades donde destacan sesiones de yoga, zumba, defensa personal, tenis femenino y entrenamiento funcional. Además, se ofrecerán servicios como manicura, peluquería y masajes, todo con el fin de fomentar la salud física y emocional de las participantes.

Anuncio Patrocinado

La jornada también tendrá como propósito fortalecer el sentido de comunidad y apoyo mutuo entre las mujeres de la comuna, promoviendo la integración y el fortalecimiento de la red de apoyo.

En la instancia, las vecinas de la comuna también tendrán acceso a servicios adicionales como un stand de vacunación contra la influenza, OMIL, asistencia legal, registro social de hogares, veterinaria móvil para ofrecer atención a las mascotas, servicios de DIDECO y la clínica móvil. Además, se habilitará un rincón infantil, donde los niños podrán jugar y disfrutar mientras sus madres participan en las actividades.

y tú, ¿qué opinas?