

Val de San Vicente presenta su programa "mueve tu cuerpo abre tu mente".

miércoles, 09 de marzo de 2011

Se trata de un programa piloto en colaboración con el Consejo Superior de Deportes, que sólo se desarrollará en siete Ayuntamientos de toda España.

El próximo día 16 de marzo, arranca en Val de San Vicente el programa de actividades físicas para los vecinos del municipio a partir de 45 años, "mueve tu cuerpo abre tu mente". Este programa durará hasta el mes de diciembre y pretende ser un estímulo mental y físico para sus participantes.

El Consejo Superior de Deportes en colaboración con 7 municipios de toda España, entre los que se encuentra Val de San Vicente ha puesto en marcha un proyecto piloto dentro de su plan integral para la promoción de la actividad física y el deporte para las personas mayores denominado "mueve tu cuerpo, abre tu mente" en los parques, con el fin de motivar a todas aquellas personas adultas a que practiquen ejercicio físico mientras desarrollan su capacidad cognitiva.

En este programa se combinarán dos prácticas muy adecuadas para las personas mayores; Tai-chi y caminatas con ejercicios de memoria, para lo cual el Ayuntamiento de Val de San Vicente contará con una monitora con titulación acreditada para que sea la encargada de dirigir las sesiones que se realizarán en el Paseo Marítimo de Unquera los Miércoles y Viernes de 10:00 a 11:30 horas a partir del próximo día 16 de marzo.

Las inscripciones, para este programa que se impartirá de forma gratuita, ya se pueden hacer contactando con el coordinador de deportes municipal en el 618-93-89-02.

Miguel Ángel González Vega, alcalde de Val de San Vicente, se ha manifestado orgulloso de poder invitar a los vecinos a participar en este proyecto piloto, del que Val de San Vicente es partícipe gracias a la colaboración del Consejo Superior de Deportes.