Arranca en Val de San Vicente el programa "mueve tu cuerpo abre tu mente" con 25 participantes.

viernes, 18 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 pasado miércoles 16, arrancó la actividad del programa "mueve tu cuerpo, abre tu mente" con la presencia del Alcalde Miguel Ángel González Vega y el concejal de deporte, Sergio Cabeza Cos, en la que se informó a los participantes de las actividades a desarrollar y se les presentó además a la monitora responsable del programa, Paloma Brualla.

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 que se realizarán en el Paseo Marítimo de Unquera los Miércoles y Viernes de 10:00 a 11:30 horas durante todo el año, hasta el próximo mes de diciembre.

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