ACTIVIDAD FISICA PARA QUE TE ENTRETENGAS EN TU CASA Y MEJORE TU SALUD

La ofrece el Municipio de Florencio Varela, aquí el comunicado de prensa:

Entrenamiento funcional on-line y en vivo

Tras el cierre de los gimnasios de manera preventiva por el aislamiento, los profesores de educación física utilizan las plataformas digitales para brindar sus clases y las personas entienden rápidamente la nueva dinámica sumándose en gran número.

La necesidad de mantenerse en forma, combatir el aburrimiento, sentirse útiles o mantenerse ocupado durante la estadía hogareña transforman la flamante metodología en un auténtico furor.

¿Buscas gastar energía e incorporar un hábito saludable a la cotidianeidad? Solo debes calzar tus zapatillas y encontrar en tu casa una colchoneta o manta más una mochila con un peso aproximado entre los 5 a 10 kilos e incorporarte a la rutina de entrenamiento funcional que brindará Silvina Piriz hoy por la tarde: ***viernes 15 de mayo a las 18hs.***

El instructor transmitirá a través de la FanPage @deportesyrecreacionFlorencioVarela, perfil oficial en Facebook de la Secretaría de Cultura, Deportes y Recreación. De esta manera, podes retomar o descubrir ejercicios físicos para trabajar la coordinación, fuerza, resistencia más agilidad en el cuerpo.

Si culminas el encuentro virtual con ganas de continuar el trabajo corporal, debes explorar varela.gob.ar/quedateencasa/ la plataforma digital con atractivas, entretenidas e interesantes variantes en formato audiovisual donde concentrar la atención.