



miércoles 25 de marzo de 2020

“MUÉVETE EN CASA”, ARRANCA EL CANAL YOUTUBE DE DEPORTE

Descargar imagen

El canal de Youtube de Deportes

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

DELEGACIÓN DE DEPORTES
EXCMO. AYUNTAMIENTO EL VISO DEL ALCOR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
TERAPÉUTICA Marta Falcón	PILATES Ignacio Alvarez	TERAPÉUTICA Marta Falcón	PILATES Ignacio Alvarez	TERAPÉUTICA Marta Falcón
MANTENIMIENTO Marta Falcón	YOGA Ignacio Alvarez	MANTENIMIENTO Marta Falcón	YOGA Ignacio Alvarez	MANTENIMIENTO Marta Falcón
ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS/AS Natividad Romero	YOGA PARA PEQUES Ignacio Alvarez	ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS/AS Natividad Romero	YOGA PARA PEQUES Ignacio Alvarez	TÉCNICA DE NATACIÓN Oscar Falcón
GAP + HIIT Jose A. Sutil	ZUMBA Marta Madroñal	GAP + HIIT Jose Antonio Sutil	ZUMBA Marta Madroñal	GAP + HIIT Jose A. Sutil
FUNCIONAL Victor Reina	FUNCIONAL Jose A. Sutil	FUNCIONAL Victor Reina	FUNCIONAL Jose A. Sutil	FUNCIONAL Victor Reina



Ayuntamiento de El Viso del Alcor

<https://www.youtube.com/channel/UCmhglSht1Hbowx9yaxhX5g> [

<https://www.youtube.com/channel/UCmhglSht1Hbowx9yaxhX5g>] arranca hoy mismo, martes 25 de marzo.

Este canal tendrá un cuadrante semanal de lunes a viernes en el que se ofertarán 5 sesiones diarias con una amplia variedad de clases dirigidas, habrá actividades físicas para toda la familia. Los vídeos se subirán diariamente a partir de las 10 de la mañana.

El Delegado de Deporte, Manuel Salvat, ha explicado que “habrá 5 sesiones al día, enfocadas tanto para un nivel físico bajo, hasta clases dirigidas para personas con un nivel físico alto, y tanto para niños como para personas adultas”.

Ha añadido Salvat que “en estos momentos de confinamiento, es bueno realizar actividad física para liberar y despejar la mente durante aproximadamente una hora, y lo que es más importante, es bueno para la salud y combatir el sedentarismo. Ahora no vale la excusa de: “NO TENGO TIEMPO””.

Por último el Delegado ha señalado que “quiero agradecer a los monitores que trabajan para la delegación de deportes del Ayuntamiento por involucrarse y hacer esto posible, con sus clases dirigidas, desde aquí animo a todas las familias a que a partir de hoy, y durante lo que queda

de confinamiento se conecten a nuestro canal de Youtube DEPORTES.ELVISO”.

