

## El Ayuntamiento inicia las clases de gimnasia en la playa de San Sebastián de La Gomera

Author : admin

Date : 29 junio, 2020



El Ayuntamiento de San Sebastián de La Gomera ha dado comienzo este lunes, 29 de junio, al programa de gimnasia en la playa para mayores y personas con diversidad funcional, que persigue la mejora de la calidad de vida a través de la realización de distintas tablas de gimnasia y sencillos ejercicios.

En este sentido, desde el Ayuntamiento capitalino se invita a los vecinos y vecinas del municipio a acercarse a la playa y unirse a este programa de ocio saludable que les permitirá divertirse de un modo diferente, al tiempo que cuidan de su salud. Todo ello, garantizando los protocolos de distanciamiento vigentes con motivo de la pandemia del Covid-19.

Una iniciativa incluida en el programa de verano presentado este pasado viernes y que está impartida por profesionales de la actividad física y que se celebrará los lunes, miércoles y viernes de los meses de julio y agosto.

En concreto, de 10.00 a 11.00 horas será el turno para las personas mayores y de 11.00 a 12.00 el de las personas con diversidad funcional. Finalmente, de 12.00 a 13.00 horas será el turno del aquagym orientado a los

adultos.

Por el contrario, los martes y los jueves, las actividades se trasladarán a Tecina, donde los mayores podrán realizar sencillos ejercicios desde las 10.00 horas. Posteriormente, a las 11.00 horas, turno para la familia con una zona de juegos pensada para grandes y pequeños en el mismo emplazamiento.

Finalmente, los martes y jueves por la tarde, a partir de las 18.00 horas, se ha previsto una actividad de aquagym en familia que se celebrará en la Playa de San Sebastián de La Gomera.

Para la realización de esta actividad no será necesario realizar ninguna inscripción previa, tan sólo acudir a la hora de inicio a la playa de San Sebastián a la altura de la Plaza de Las Américas.