



Hasta noviembre extenderán clases de entrenamiento funcional

El deporte y la actividad física son claves para mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de vecinos y vecinas, por ello, desde el mes de abril, el Municipio de Coquimbo, a través de la Delegación Municipal Rural, imparte en el territorio, clases de acondicionamiento físico gratuitas, que en primera instancia se realizarían solo hasta el mes de julio, pero que, debido a la gran aceptación de la comunidad, se extenderán hasta el mes de noviembre del año en curso, promoviendo entre los habitantes del sector, un estilo de vida más activo, saludable y funcional.

En la zona rural de la comuna, las jornadas deportivas, se realizan todos los martes y jueves de 09:30 a 10:30 horas, en dependencias de la Delegación Municipal del sector.

Las clases son dirigidas por el profesor Juan Torres, que realiza el entrenamiento funcional, cuyo objetivo es fortalecer la musculatura mediante ejercicios de fuerza, combinados con trabajo cognitivo. Esta metodología busca no solo mejorar la condición física, sino también potenciar la salud mental, contribuyendo así a una mejor calidad de vida.