

Ofrecen talleres de musculación gratuitos

Tierras Blancas continúa promoviendo la vida saludable y el bienestar físico entre la comunidad local. A los siete talleres deportivos que actualmente se están ejecutando en el territorio, se suma, a partir del próximo miércoles 1 de abril, un nuevo taller de musculación, que se realizará en el techado municipal de la localidad.

La musculación cumple un rol fundamental en la salud integral, ya que no solo contribuye al aumento de la fuerza y resistencia física, sino que también mejora la postura, fortalece los huesos, ayuda a prevenir enfermedades crónicas y favorece la salud mental, por lo que incorporar este tipo de ejercicio en la rutina diaria, permite elevar la calidad de vida y mantener la autonomía funcional, especialmente en adultos.

Los talleres se realizará de lunes a jueves en diferentes horarios y está dirigido a jóvenes desde los 14 años, mujeres jefas de hogar, adultos mayores y personas con discapacidad, con o sin experiencia, ofreciendo un espacio seguro donde las y los participantes podrán aprender técnicas adecuadas de musculación, prevenir lesiones y desarrollar hábitos saludables a largo plazo.

