



## Vecinos y vecinas de la comuna de Alto Hospicio disfrutan de actividades físicas impartidas en el CAR de La Pampa

Las diferentes actividades físicas impartidas por las Escuelas Formativas Municipales, en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de La Pampa, no solo se han convertido en un importante espacio recreativo y deportivo para los vecinos y vecinas de la comuna, sino también un lugar para compartir, generar relaciones y promoción de la vida saludable.

Al respecto, y como ejemplo, destacamos el entusiasmo de las vecinas Julia y Elizabeth que acuden al CAR durante las mañanas de lunes a viernes a practicar ejercicios aeróbicos como el Spinning, que

se realiza sobre una bicicleta estática al ritmo de la música. Este ejercicio cardiovascular de alta intensidad, que fortalece el corazón y los pulmones, que mejora la resistencia física, controla el peso corporal, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo, entre otros beneficios para la salud, señalan, es muy concurrido y cada jornada se pasa bien y se llenan de energía para continuar las labores diarias en el hogar.

Las vecinas además de agradecer a los monitores encargados de dirigir los talleres, su disponibilidad y mucha voluntad

en guiarlos en sus diferentes ejercicios, reiteran la preocupación del alcalde Patricio Ferreira y su equipo de la Dirección de Deportes por crear estos espacios recreativos que cuentan con equipamiento para cuidar el físico y la salud mental.

Se informa a la comunidad, que este tipo de ejercicios aeróbicos están abiertos gratuitamente para todas las edades, el único requisito es tener las ganas y querer pasarlo bien.

Actualmente algunos de los programas de entrenamiento recreativo que se entregan en el CAR, están a cargo de los

monitores Cecilia Dávila (Spinning), Catalina Muñoz (Gimnasia variada), Soledad Contreras (Zumba), y Milton Castro (Ubound), este último ejercicio se realiza sobre un mini-trampolín con una lona flexible, ofreciendo un entrenamiento de alta intensidad pero de bajo impacto, que ayuda a mejorar la postura.

Por otra parte, los interesados en practicar alguna disciplina pueden acercarse al CAR, donde también pueden aprender sobre el Judo, Karate, Boxeo, Taekwondo y Halterofilia. Tenis de mesa, Basquetbol y Voleibol, entre otras.

