

# Trekking al Cerro Grande promueve el deporte y la salud mental en la zona



Con una jornada de trekking hasta la cima del conocido Cerro Grande de La Serena, las y los participantes de los talleres deportivos que realiza el municipio de Coquimbo en Tierras Blancas promovieron la actividad física y la vida sana.

Una entretenida actividad de esparcimiento al aire libre, que también apunta a mejorar la salud física y mental de las y los jóvenes y personas mayores. La iniciativa contó con gran convocatoria de la

comunidad tierrablanca, y comenzó con un calentamiento físico en los faldeos del cerro y la necesaria hidratación, para luego, iniciar el recorrido por los senderos y subir hacia la cumbre, lugar donde la monitora de deportes y danza de la delegación municipal tierrablanca, Ingrid González, realizó una clase de baile entretenido para las y los asistentes a la actividad en medio de la naturaleza.

Valorando el desarrollo