



Baile y acondicionamiento físico gratuito en Guanaqueros

El deporte nuevamente es protagonista en el balneario de Guanaqueros, donde el municipio de Coquimbo inició el programa de acondicionamiento físico y baile entretenido para toda la comunidad local, gracias a un trabajo mancomunado entre la delegación municipal y la Oficina de Deportes, que permitirá a las y los vecinos fortalecer su salud física y mental.

El taller es gratuito, y se realiza al interior de la sede del Club Deportivo Costino los días martes, entre las 10:00 y 11:00 horas, lugar donde las

y los monitores enseñan rutinas de ejercicios de fuerza y movilidad, junto a diversas coreografías de zumba, que destacan por la energía y el compromiso de las y los asistentes con su bienestar y la promoción de hábitos saludables.

El programa de acondicionamiento físico y baile entretenido está disponible para todo público, y se ejecutará de manera continua todos los días martes a lo largo del año, siendo esto muy valorado por la propia comunidad que, en esta oportunidad, además, accedió

a evaluación nutricional por parte de una profesional presente durante la jornada.

"Esto es maravilloso, y entre todas nos levantamos el ánimo. Yo soy la más viejita y aquí me siento muy querida por todas. El ejercicio es fundamental para la salud, imagínese que, a mis 90 años, todavía camino y nadie me cree la edad que tengo. Esto ayuda tanto a la salud física como mental, porque una se distrae, se relaja y se siente mejor", destacó Mariela Espinoza, asistente a la jornada deportiva.