

Deportes lanza “Pont en moviment” para hacer actividad física desde casa este puente de mayo

A través del canal de YouTube de “La Vila en moviment” podrán encontrarse propuestas ejercicios de pilates, GAP, Walk in house, Streaching, Tabata, Zumba, Bailes latinos o abdominales, dirigidos por monitores del programa municipal de Deportes

La concejalía de Deportes ha organizado el evento "Pont en moviment", un evento multidisciplinar donde se podrán realizar diferentes tipo actividades físicas a lo largo del puente de mayo. Desde mañana viernes hasta el próximo domingo, más de diez monitores del programa municipal de deportes participarán en el evento, que podrá seguir en el canal de YouTube de “La Vila en moviment” a través del siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/channel/UC9TGT4-x0ESE4uFUijrbsvA>

Durante días 1, 2 y 3 de mayo se lanzarán 3 propuestas variadas, se estrenarán a las 10:30h en el canal de YouTube y se podrá chatear con los monitores en directo. A lo largo del fin de semana se podrán encontrar propuestas como pilates, GAP, Walk in house, Streaching, Tabata, Zumba, Bailes latinos, Abdominales... El equipo de “La Vila en moviment” recuerda que es importante suscribirse al canal para recibir la notificación de inicio del evento y también para no perderse los últimos vídeos y disfrutar gratuitamente de la variada oferta en actividades físicas que dispone el canal online. “Se trata de un evento muy divertido trata de hacer este puente de mayo más llevadero y que ayudará a muchas personas a combatir el sedentarismo de estos días de confinamiento a través de la actividad física en casa”, ha declarado el edil de Deporte, José Ramón Uclés.

Noticia publicada el 30 de Abril de 2020

Fuente:Fuente propia

Categoría:Deportes.

PONT EN MOVIMENT

DES DEL NOSTRE CANAL DE  YouTube



DIVENDRES DIA 1 10:30H

- M.OLCINA (PRESENTACIÓ)
- BEA (PILATES)
- ANGELA (GAP)
- M.OLCINA (WALK IN HOUSE)
- JERO (STREACHING)



DISSABTE DIA 2 10:30H

- JAIME "PIKA" (WARM UP)
- NAYARA (BALL)
- KIKO (TABATA)
- IREMA (BALL)
- TONI MEDINA (STREACHING)

DIUMENGE DIA 3 10:30H

- ANDER (WARM UP)
- ESTHER (ZUMBA)
- ISA I JORGE (BALLS LLATINS)
- ANDER (ABDOMINALS)
- M.OLCINA (DESPEDIDA)

