

En más de cien lugares de Cali gimnasia dirigida y aeróbica gratis

Este programa de Recreación, a través de Gimnasia Dirigida, se realizará de 6:30 de la mañana a nueve de la mañana y de 6:30 a 9 de la noche de lunes a viernes.



104



Valorar

interesante	indignante
divertida	polémica
sorprendente	aburrida

Caracol Radio Cali | 09/04/2016

En un total de 120 lugares, que incluyen comunas y corregimientos de Cali, la Secretaría del Deporte y la Recreación del Municipio, inició el programa de Gimnasia Dirigida y Aeróbica, para beneficiar con este tipo de actividad física a los caleños de todas las edades y estratos que quieran inscribirse en ella.

Con intensidad de dos horas y media diarias, el programa busca fomentar el ejercicio y crear cultura de sano esparcimiento y buen uso del espacio público, además de disminuir el riesgo de enfermedades por sedentarismo en los ciudadanos.

Algunas de las prácticas a realizar son ejercicios calisténicos, estiramientos, ejercicios aeróbicos, actividad recreativa y ejercicios de respiración

Este programa de Recreación, a través de Gimnasia Dirigida, se realizará de 6:30 de la mañana a nueve de la mañana y de 6:30 a 9 de la noche de lunes a viernes.