



Pirineus TV, 04/11/21

Torna el programa d'activitat física per a la gent gran

Després d'un llarg període d'aturada per la covid-19, aquesta tardor s'ha reprès el programa d'activitat física per a la gent gran a Puigcerdà. Aquest consisteix en classes dirigides de dilluns a divendres que es realitzen a les instal·lacions del poliesportiu amb l'objectiu de promoure els hàbits saludables i ser actius mitjançant l'activitat física.

El programa es va posar en marxa fa gairebé vint anys i, des de llavors, sempre ha tingut bona acollida, arribant gairebé al centenar d'inscrits. A més de promoure l'esport entre la gent gran, amb aquesta iniciativa també es treballen les relacions socials, especialment després de la pandèmia.

El programa va dirigit a persones de més de 65 anys del municipi de Puigcerdà o altres municipis de la Cerdanya i té una durada de 9 mesos, d'octubre a juny. En total s'ofereixen unes 150 sessions. A més, també s'inclou el transport en autobús des del centre de Puigcerdà i fins a les instal·lacions esportives.

Aquest programa es realitza gràcies a l'ajuda de l'Ajuntament de Puigcerdà, que assumeix la major part del seu cost.

Parlen al vídeo: MAR QUERA, REGIDORA ESPORTS PUIGCERDÀ