



Pirineus TV, 04/08/23

## **El Consell Esportiu Cerdà segueix dinamitzant a l'estiu els parcs urbans de salut**

### **La majoria de participants són dones majors de 65 anys**

L'activitat dirigida als parcs urbans de salut de Cerdanya no s'atura a l'estiu. El Consell Esportiu cerdà segueix dinamitzant aquests equipaments en alguns municipis durant els mesos de juliol i agost per tal de donar continuïtat al programa que desenvolupa al llarg de l'any.

Per participar a les sessions, que són gratuïtes, cal inscriure's prèviament. L'activitat dura una hora, durant la qual es fa un treball físic suau adreçat a tots els públics, com ara exercicis de força, d'equilibri, de respiració i també estiraments.

Tot i que l'activitat s'adreça a tothom, la majoria de participants són dones majors de 65 anys. A més, el perfil dels usuaris canvia a l'estiu.

A Cerdanya gairebé tots els municipis disposen de parcs urbans de Salut.

**Parlen al vídeo:** ALÍCIA RODRÍGUEZ, DINAMITZADORA DEL CONSELL ESPORTIU DE Cerdanya