
HAZ DEPORTE DESDE CASA CON EL EQUIPO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS

#QuedateEnCasa #SeResponsable #YoElijoSerResponsable #YoElijoSalvarVidas #NoColapsesElSistema
#EsteVirusLoParamosEntreTodos #ElCampelloFitness #EscuelasDeportivasElCampello #FitDance #Yoga #Pilates #Fitness
#Tonificacion #DanzaOriental #MantenimientoTercerEdad #EspaldaSana

La Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de El Campello pone en marcha a partir de mañana lunes una iniciativa por STREAMING para que la población pueda hacer ejercicio durante el confinamiento, dirigido por monitores expertos que forman parte de la plantilla habitual de las Escuelas Deportivas Municipales.

La iniciativa se mantendrá todos los días mientras dure la pandemia en un doble horario: a las 11.00 h. de la mañana y a las 7 h. de la tarde, simultáneamente a través de las páginas de facebook del Ayuntamiento (facebook [El Campello Ajuntament](#)), y la de El Campello Fitness (facebook [El Campello Fitness](#)).

Por las MAÑANAS a las 11.00 h, las clases en directo se centrarán en las disciplinas

✓FIT DANCE (lunes) Clases en directo o mediante vídeos, así como trabajo de fuerza circuitos. mediante

✓YOGA (martes y domingos) Trabajo de flexibilidad y relajación, con clases en directo, vídeos. fotos y

✓PILATES (miércoles y sábados) Trabajo de fuerza y flexibilidad con ayuda de fotos y vídeos.

✓FITNESS (jueves) Trabajo de fuerza y cardiovascular mediante circuitos, tábatas o lista de ejercicios.

✓TONIFICACIÓN (viernes), Trabajo de fuerza y cardiovascular mediante circuitos, tábatas o lista de ejercicios.

En el horario de TARDES a las 19:00 h serán

✓FITNESS (lunes) Trabajo de fuerza y cardiovascular mediante circuitos, tábatas o ejercicios. lista de

✓DANZA ORIENTAL (martes) Ensayo de las coreografías de clase y movimientos de la actividad mediante vídeos.

✓MANTENIMIENTO TERCERA EDAD (miércoles)

✓ESPALDA SANA (jueves) Trabajo de fuerza y flexibilidad con ayuda de fotos y

vídeos.

✓PILATES (viernes).Trabajo de fuerza y flexibilidad con ayuda de fotos y

vídeos.

Es la mejor manera para superar el confinamiento en forma, y una oportunidad para interactuar con todos los que participen en las sesiones deportivas.