

Puig-reig convida a fer exercici físic des de casa

Les sessions físiques recomanades es retransmetran per TV Puig-reig i també es podran trobar íntegrament al web de l'Ajuntament



Estiraments de ioga, en una imatge d'arxiu (arxiu). | Cristina Garde

L'Ajuntament de Puig-reig amb la col·laboració de diferents centres del poble organitzarà un conjunt de sessions d'activitat física des de casa "amb l'objectiu de tenir un confinament actiu i saludable", segons ha informat el regidor d'Esports, Cristian Pérez.

Durant les properes quatre setmanes hi haurà un horari setmanal amb les diferents sessions proposades pels centres que s'adreçaran a diferents tipologies d'usuaris. Les diferents sessions es retransmetran per *TV Puig-reig* i també es podran trobar íntegrament al web de l'Ajuntament. (<https://puig-reig.cat/mou-te-des-de-casa/>) La iniciativa s'anomena "Mou-te des de casa" i comença a oferir-se avui mateix amb classes de ioga, gimnàstica preventiva, pilates, i estiraments i mobilitat.

Les activitats es passaran per la televisió local a les 10 del matí i a les 6 de la tarda. El consistori anima a tothom a participar-hi i a compartir experiències a les xarxes socials amb els hashtags #moutedesdecasa i #confipuigreig.

Hi col·laboren Marc Coll Centre fisioterapèutic, SOMA Osteopatia, El Buit, Centre Gimnàstic del Berguedà i Fèlix Rovira Fisioterapeuta.

Un dels objectius de la iniciativa, que ha sorgit des de la regidoria d'Esports del consistori, és,

precisament, donar també suport i visibilitat als centres esportius del municipi que van haver de baixar persianes el passat 14 de març per la pandèmia.

Mou-te des de casa! ?? Atents i atentes que demà comencen les primeres sessions. ??

SETMANA 1:

? Sessions en directe a les 10.00 i a les 18.00 h per @PuigTv
(https://twitter.com/PuigTv?ref_src=twsrc%5Etfw)

?? Recupera les sessions perdudes a la pàgina web de l'Ajuntament de Puig-reig
#moutedesdecasa
(https://twitter.com/hashtag/moutedesdecasa?src=hash&ref_src=twsrc%5Etfw)
[pic.twitter.com/ThKjmN6MgV](https://t.co/ThKjmN6MgV) (<https://t.co/ThKjmN6MgV>)

? Ajuntament Puig-reig (@AjPuigreig) April 21, 2020
(https://twitter.com/AjPuigreig/status/1252616630456266752?ref_src=twsrc%5Etfw)

[noticiadiari]2/200793[/noticiadiari] [noticiadiari]2/200785[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/200742[/noticiadiari] [noticiadiari]2/200074[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/198469[/noticiadiari] [noticiadiari]2/197029[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/198615[/noticiadiari] ?[noticiadiari]2/198572[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/198064[/noticiadiari]