

# Talarn estrena un circuit d'aparells de gimnàstica per a gent gran

*L'objectiu és promoure la pràctica regular de l'activitat física entre la població*



*Veïns i veïnes de Talarn fent exercici durant la primera sessió. Foto: Ajuntament de Talarn*

El pati de les antigues escoles de Talarn ha estrenat recentment un circuit d'aparells de gimnàstica ideats especialment per a les persones grans. Aquest nou espai té els aparells distribuïts estratègicament per fer-hi una activitat cardiosaludable a l'aire lliure. La instal·lació ha estat possible gràcies a una subvenció concedida per la Diputació de Lleida (<http://diputacolleida.cat>), que a més ha seleccionat l'empresa subministradora, que reuneix els requisits de qualitat dels materials emprats i de disseny més adients.

Cada dimecres al circuit de gimnàstica del pati de les antigues escoles de Talarn, a les 17:00h de la tarda la Doctora Carme Rodrigues i la infermera Fina Ponsich ensenyen als interessats el funcionament d'aquest circuit. Aquest dimecres s'ha fet la primera classe i, al finalitzar, l'Alberg de Talarn ha obsequiat els participants amb un berenar saludable a base de fruita i sucs naturals.

L'objectiu és promoure la pràctica regular de l'activitat física, de forma que la ciutadania pugui obtenir els beneficis que aquesta comporta per a la salut física i mental.