



Área de Deporte

EL AYUNTAMIENTO DE MÁLAGA INVITA CADA DÍA, DE LUNES A SÁBADO, A 60 VECINOS DE LAGUNILLAS A HACER EJERCICIO FUNCIONAL

La actividad, organizada por el Área de Deporte, es gratuita, al aire libre y sólo requiere registrarse con antelación

La práctica se hará en grupos de 15 personas por clase, de lunes a sábado, hasta el 19 de diciembre

17/10/2021.- El Área de Deporte del Ayuntamiento de Málaga va a invitar a 60 vecinos cada día a hacer ejercicio funcional en el barrio de Lagunillas de forma gratuita, una actividad que aunque tendrá lugar regularmente de lunes a sábado se ha iniciado hoy.

Esta iniciativa municipal recibe el nombre de “Deporte al cubo en Lagunillas”, ya que los elementos gimnásticos que se emplean se almacenarán en un contenedor portátil (cubo) tras su uso. La actividad se desarrollará al aire libre en la plaza de la Paula (Distrito Centro), de lunes a sábado en horarios de mañana o tarde, que irán alternándose, según el día de la semana.

Se trata de un proyecto de inclusión social y de fomento del deporte y la salud que va dirigido a todas las edades (desde los 6 años), pues los grupos se van a formar según las capacidades y estado de forma de los participantes.

El cubo, que es autosuficiente energéticamente, se va a instalar tres meses en la Plaza de la Paula y no necesita obra de instalación. Contará con un suelo deportivo absorbe impactos con montaje en puzle (100 m²) para la realización de los entrenamientos. El contenedor va a quedar personalizado en uno de sus laterales con grafitis realizados por un artista del barrio.

Para poder reservar su clase, los interesados pueden acceder al siguiente formulario:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfqrB1ImdjZOIN_xV3oH7cizX7RXYhL-wDRgYS4FN6VpQiMqQ/viewform?pli=1

El programa deportivo va a quedar estructurado en las siguientes categorías y grupos:

- Salud para mayores de 65 años: actividad de bajo impacto, orientada a mayores y a personas con necesidades especiales.
- Salud: actividad con grado de intensidad más alto que el anterior para adultos.
- Hitt: será el programa más intenso, con trabajo de fuerza y de la condición física en general, a través de entrenamiento funcional de alto impacto. Dirigida a jóvenes y adultos que quieran llevar su condición física a un nuevo nivel.





- Niños: programas lúdico deportivos para menores de 6 a 8 años y de 9 a 12, perfecto para la iniciación a la actividad física de forma divertida y saludable.
- Libre: entrenamiento al ritmo de cada uno con el consejo y supervisión de un profesional, que propondrá las rutinas de entrenamiento necesarias, según la valoración funcional previa.
- Mujer: entrenamiento específico y adaptado a las necesidades de la mujer.
- Relax: ejercicios y métodos orientados a eliminar las tensiones y el estrés.

El evento está cofinanciado por Ayuntamiento de Málaga y la Unión Europea, y se enmarca dentro de los proyectos EDUSI y del Fondo Europeo de Desarrollo Regional.

La polivalencia del cubo permite ofrecer un abanico de actividades complementarias como:

- Competición fitness por equipos para grupos.
- Exhibición de los grupos (niños, familia, mayores, adultos).
- Visitas de centros escolares en horario lectivo.
- Visitas de grupos del programa de mayores de actividad física.
- Charlas divulgativas sobre beneficios de la actividad física.
- Talleres de relajación.

