

NOTA DE PRENSA

El yoga y el aquagym amplían la oferta deportiva del verano de la Comarca del Aranda

- **Las actividades, impulsadas por el Departamento de Deportes y gratuitas, se desarrollarán durante julio y agosto en las piscinas comarcales de los municipios del territorio**

COMARCA DEL ARANDA, 06 DE JULIO DE 2022

El Departamento de Deportes de la Comarca del Aranda ofrece una amplia oferta deportiva durante la temporada estival a la que los próximos días se sumarán dos nuevas actividades perfectas para practicar en época de vacaciones: el yoga y el aquagym.

Las piscinas municipales de los diferentes municipios del territorio acogerán varias jornadas gratuitas dedicadas a sendas disciplinas y en el caso de Purujosa, la sesión de yoga se celebrará en el Mirador.

Yoga

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente a través de posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud. Se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años y hoy en día la mayoría de las personas en occidente hace yoga como ejercicio y para reducir el estrés. El yoga, entre múltiples beneficios, proporciona mejoras en la concentración, la coordinación, el sueño y la digestión, reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca, nos ayuda a relajarnos y mejora la confianza en uno mismo.

La Comarca del Aranda ha programado sesiones dedicadas a esta disciplina en los siguientes horarios:

- TIERGA: Lunes, 11 de julio, de 19.30 a 21.00 horas.
- MESONES: Martes, 12 de julio, de 19.30 a 21.00 horas.
- TRASOBARES: Miércoles, 13 de julio, de 19.30 a 21.00 horas.
- ARANDA: Jueves, 14 de julio, de 19.30 a 21.00 horas.

- BREA: Viernes, 15 de julio, de 19.30 a 21.00 horas.
- JARQUE: Lunes, 18 de julio, de 19.30 a 21.00 horas.
- GOTOR: Martes, 19 de julio, de 19.30 a 21.00 horas.
- SESTRICA: Jueves, 21 de julio, de 19.30 a 21.00 horas.
- CALCENA: Viernes, 22 de julio, de 19.30 a 21.00 horas.
- ILLUECA: Sábado, 23 de julio, de 10.00 a 11.30 horas.
- OSEJA: Viernes, 29 de julio, de 19.30 a 21.00 horas.
- POMER: Pendiente de confirmación.
- PURUJOSA: Sábado, 27 de agosto, de 19.30 a 21.00 horas.

Aquagym

El Aquagym es una disciplina deportiva que se realiza dentro del agua, generalmente en una piscina y alcanza gran popularidad en verano. Este deporte aporta múltiples beneficios a la salud ya que a través de sus ejercicios se trabaja toda la musculatura del cuerpo mientras que se reduce al máximo el riesgo de lesión.

- SESTRICA: Lunes, 11 de julio, a las 16.30 horas.
- MESONES: Lunes, 11 de julio, a las 18.30 horas.
- TRASOBARES: Martes, 12 de julio, a las 17.00 horas.
- TIERGA: Martes, 12 de julio, a las 18.30 horas.
- ARANDA: Miércoles, 13 de julio, a las 16.30 horas.
- JARQUE: Miércoles, 13 de julio, a las 18.00 horas.
- GOTOR: Jueves, 14 de julio, a las 17.00 horas.
- ILLUECA: Martes, 26 de julio, a las 16.30 horas.
- BREA: Martes, 26 de julio, a las 18.00 horas.
- OSEJA: Jueves, 28 de julio, a las 16.30 horas.
- CALCENA: Jueves, 28 de julio, a las 18.00 horas.

Los interesados a ambas disciplinas no necesitan hacer preinscripción, sino simplemente acudir al horario establecido y unirse a la actividad. Tampoco hay número limitado de plazas.

Contacto para prensa

COMUNICACIÓN COMARCA DEL ARANDA

María Valdovín / comunicacion@comarcadelaranda.com / 686 725 102