Versión vigente No. 03
19 de Febrero de 2014
Comunicado de Medios número 544 Sólo Informativo

OFRECE METEPEC ACTIVIDADES FÍSICAS ESPECIALES PARA ADULTOS Y PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

* Clases de Yoga, Zumba, Tai Chi y Remo Bajo Techo

Metepec, Estado de México, 8 de septiembre de 2014. Con el objetivo de ofrecer a todos los sectores de la población actividades físicas que promuevan la salud y la convivencia, el gobierno de Metepec a través del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte (Imcufidem) ofrece a las personas adultas y de la tercera edad, clases de yoga, zumba, tai chi y remo bajo techo.

El titular del Imcufidem, Irad Tapia García destacó que las actividades están diseñadas para que los participantes tengan la asistencia personal de instructores profesionales, a fin de que las cargas de trabajo sean las adecuadas en correspondencia a su capacidad física.

Las clases son totalmente gratuitas en días y horarios específicos para cada disciplina, y se llevan a cabo en la Unidad Deportiva Martín Alarcón Hisojo, donde se realiza también, el trámite de inscripción de lunes a viernes, de 9:00 a 18:00 horas. Los requisitos son: copias de acta de nacimiento, CURP, comprobante de domicilio, certificado médico, credencial de identidad y dos fotografías tamaño infantil.

La práctica de yoga se imparte los martes y jueves, de 18:20 a 19:20 horas; en tanto que la zumba tiene programados los días lunes, martes y jueves, de 17:00 a 18:00 horas, y miércoles de 16:00 a 18:00 horas en dos turnos.

Las clases de tai chi se realizan los lunes, miércoles y viernes, de 17:00 a 18:00 y de 18:00 a 19:00 horas; mientras que la especialidad de remo bajo techo, tiene horarios variados, en turno matutino y vespertino, de lunes a sábado.