



Alumnas del taller de gimnasia de mantenimiento, dentro de los Talleres Municipales para mayores de la Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Adra, han disfrutado hoy en el parque periurbano de Castala, en Berja, de una jornada de convivencia con la que se pone el punto y final a los meses de Gimnasia de Mantenimiento.

Estos talleres, que comenzaron en octubre del año pasado, finalizarán dentro de unos días. Durante este año, han sido 4 los talleres de gimnasia de mantenimiento que se han desarrollado, que se han impartido en el Pabellón de Deportes y en el Edificio Plaza. Los talleres se han realizado dos veces por semana, con cuatro horas semanales en total.

El concejal de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Adra, Moisés Linares, ha acompañado a los alumnos y alumnas del taller de gimnasia de mantenimiento en la jornada de convivencia en Castala, donde han realizado una ruta de senderismo, la conocida 'Ruta del Cerezo'. Se trata de un sendero de escaso desnivel que se puede recorrer entero en tan solo 40 minutos y tiene una duración de un kilómetro y medio, en un recorrido lineal. Allí, han celebrado una comida de convivencia con la que se ha puesto punto y final a la actividad de esta mañana.

Según el concejal de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Adra, Moisés Linares, "con esta actividad casi damos por finalizado el taller de gimnasia de mantenimiento de este año, aunque finalizará a finales de este mes. Un año más, hemos tenido una muy buena aceptación por parte de los mayores que han realizado estos talleres. Hemos vuelto a conseguir los objetivos que nos marcamos al principio de curso, que no eran otros que dar respuesta a la demanda de nuestros mayores para ofertarles actividades que les proporcionan diversión, entretenimiento y deporte. Se trata de talleres para mayores que ya están muy consolidados y afianzados desde hace muchos años y que tienen una serie de beneficios para la salud, no sólo en el aspecto físico, sino también en la movilidad y en el aspecto mental".