



El Ayuntamiento de Adra ha organizado un programa que une deporte y salud, y que permite disfrutar de la costa abderitana a la par que relajar cuerpo y mente. El alcalde, Manuel Cortés y la concejala de Playas, Elisa Fernández, han presentado 'Cuídate frente al mar', que ofrece sesiones de yoga, pilates y cross-training en las playas de Carboncillo, Sirena Loca y San Nicolás. Las sesiones, que son totalmente gratuitas, tendrán lugar desde el 19 de junio hasta el 15 de agosto, todos los miércoles y jueves.

"Con este programa queremos ofrecer a los abderitanos y abderitanas una nueva alternativa de ocio saludable, disfrutando de uno de nuestros enclaves más privilegiados como son las playas de nuestro municipio", ha explicado Manuel Cortés afirmando que se trata de un programa "novedoso" con el que "reforzamos nuestro compromiso con la salud y el bienestar", ya que "pretendemos que todos los ciudadanos puedan disfrutar del verano y de nuestras playas practicando alguno de estos deportes".

Las actividades comenzarán el miércoles 19 de junio con una sesión de yoga en familia en la playa Carboncillo, a las 20:00 horas. Al día siguiente, el jueves día 20, será en la playa Sirena Loca, a las 08:30 horas, cuando se imparta una clase de pilates. Por su parte, el miércoles 26 de junio, en la playa San Nicolás, podrán disfrutar de una sesión de yoga a las 08:30 horas. Y el día 27, a las 20:30 horas, la playa Sirena Loca acogerá una clase de cross-training.

En el mes de julio, el miércoles 3 se practicará yoga en familia en la playa San Nicolás a las 20:00 horas y el jueves 4, pilates a las 08:30 horas en la misma playa. El miércoles 10, a las 08:30 horas y el jueves 11, a las 20:30 horas, se ofrecerán sendas sesiones de yoga y cross-training, en las playas de Carboncillo y San Nicolás, respectivamente. El día 17 a las 20:00 horas, se practicará yoga en la playa Carboncillo y el 18, a las 08:30 horas, pilares en Carboncillo. El miércoles 24 a las 08:30 horas, se hará yoga en San Nicolás, y el 25, cross-training a las 20:30 horas en Sirena Loca. Termina el mes de julio, con yoga en la playa San Nicolás a las 20:00 horas.

Por su parte, agosto arranca el jueves día 1, a las 08:30 horas, con pilates en Sirena Loca. El

miércoles 7 y el jueves 8, se impartirán en la playa Carboncillo sendas clases de yoga y cross-training, a las 08:30 horas y a las 20:00 horas, respectivamente. Las últimas clases serán de yoga el miércoles 14 a las 20:00 horas, y de pilates el jueves 15, a las 08:30 horas, ambas en la playa San Nicolás.

Finalmente, la concejala de Playas, Elisa Fernández, ha animado a toda la sociedad abderitana, así como a los visitantes que residen durante el verano en el municipio a participar en este programa de actividades deportivas. Asimismo, ha indicado que este programa "complementará a la programación de verano que desde el Ayuntamiento se está ultimando y se presentará en próximas fechas para dinamizar todo el municipio, tanto el núcleo urbano como las barriadas".

Adra, 12 de junio de 2019