El Consell Esportiu cerdà ofereix guiatges pels itineraris del Dipsalut locals

ARXIU PARTICULAR



Un parc de salut a Puigcerdà

REDACCIÓ. PUIGCERDÀ

■ El Consell Esportiu de la Cerdanya ha publicitat un programa d'acompanyament en l'esport consistent en sessions dirigides pels Itineraris Saludables i Parcs de Salut de Dipsalut a la Comarca de la comarca. En aquestes sessions, tècnics especialitzats guien les caminades i exercicis gimnàstics a les persones que generalment no són practicants habituals d'esports per tal que optimitzin els esforços en benefici de la seva salut. Segons han explicat des del Consell Esportiu, òrgan intern del Consell Comarcal, durant les sessions es combinen els desplaçaments i els exercicis dirigits. L'activitat téel guiatge de professionals qualificats, està oberta a tothom i és totalment gratuïta, segons han remarcat des del CEC. A causa de la situació provocada per la pandèmia de la covid-19 és necessari inscriure-s'hi abans i seguir el protocol fixat.