

ZUMBA GOLD

Es una de las actividades que más éxito tiene de las propuestas por el Ayuntamiento de Tapia de Casariego dentro del "Movimiento Saludable". Se desarrolla en los centros sociales de El Valle de San Agustín, La Veguina, Salave y Mántaras desde el pasado mes de Octubre. El lunes 5 de Febrero comenzó esta actividad en el Centro Rural de Apoyo Diurno de Tapia de Casariego, la cual, ha tenido una gran aceptación entre los usuarios y usuarias del C.R.A.D.

Zumba Gold, es un tipo de zumba con menor nivel de intensidad y rigurosidad coreográfica que la tradicional. Se encuentra orientado a personas mayores, aunque también está pensado para las mujeres que están embarazadas y personas con lesiones o que padecen de algún impedimento físico.

Una de las variantes a considerar para hacer el Zumba Gold ha sido el tiempo de duración, las sesiones no duran más de 45 minutos por razones obvias que tienen que ver directamente con las condiciones físicas de los participantes, pero sin perder la alegría de los ritmos habituales.

Aparte de los ritmos tradicionales latinos como la salsa y el merengue, se incorporan dos ritmos más. **El flamenco** para ejercitar las manos y controlar la artritis y **el tango** para reforzar el equilibrio gracias a sus pasos; ambos ritmos sustituyen al reggaetón y la samba.

Los beneficios son muchos; por ejemplo:

- Mantiene activa a personas mayores, mejorando la circulación de la sangre y manteniendo un peso estable.
- Las sesiones son actividades que se centran en el acondicionamiento muscular, en la flexibilidad y en el equilibrio de las personas mayores.
- Las clases fomentan la socialización entre vecinos y vecinas.
- El baile disminuye el estrés, ayuda a liberar tensiones personales y es un gran estimulante del buen humor.
- Además, es una práctica que al necesitar recordar los pasos para la movilidad del cuerpo ayudan a fortalecer la memoria en cualquier persona que lo necesite.
- Y sobre todas las cosas te hace reír.

Para apuntarse, crear nuevos grupos o informarse pueden dirigirse a la ESCUELA MUNICIPAL DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE TAPIA DE CASARIEGO. Tel. 985628080