

Alcobendas ofrece 2.000 plazas de cursos deportivos para la conciliación familiar estival

Alcobendas, 23 may (EFE).- El Ayuntamiento de Alcobendas ofrece este año 2.000 plazas de cursos deportivos durante todo el verano, con el fin de fomentar la práctica de ejercicio en las vacaciones y facilitar la conciliación familiar y laboral, mediante plazas que se pueden solicitar desde esta semana.

Las actividades se desarrollarán mayoritariamente entre los dos espacios deportivos de la ciudad, como son el polideportivo José Caballero y la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes, según indica el Consistorio en una nota.

También se han organizado campus deportivos para niños y jóvenes, que podrán elegir entre conocer a fondo modalidades como atletismo, rugby, gimnasia rítmica, esgrima, triatlón, baloncesto, baile moderno y tenis. Por otro lado, se han convocado cursos de natación para todos los niveles campus de tecnificación de pádel, tenis, yoga o crossfit, entre otros.

Por último, por primera vez, este año el Consistorio ha convocado actividades que entremezclan el deporte y la meditación, con opciones como un retiro urbano de yoga, clases de 'mindfulness' y movimiento consciente, y la actividad 'boxing training'.

EFE

pcl/xh

1011365