

ACTIVIDAD FÍSICA VIRTUAL Y PRESENCIAL

El Comité de gerontología de la SAD organiza clases de taekwondo para mejorar la salud de las personas mayores

Con el objetivo de promover una vida activa y saludable entre las personas mayores, el comité de gerontología ha organizado un taller de clases de taekwondo a cargo del Dr. Gustavo Díaz, del capítulo Córdoba, quien también colabora con la FAD en esta actividad, que se llevarán a cabo de forma presencial en Córdoba y Carlos Paz, y para el resto del país de manera virtual.

El taekwondo es una disciplina que combina ejercicios físicos y mentales que permiten a quienes lo practican mejorar su estado físico, aumentar su autoconfianza y reducir el estrés. Además, es una actividad de bajo impacto que se adapta bien a las necesidades de las personas mayores, lo que lo hace especialmente adecuado para este público. Las clases virtuales se realizarán los miércoles a las 19 horas a partir del mes de abril, a través del código Google Meet: meet.google.com/vsm-wygn-xeu y estarán abiertas a todas las personas que quieran mejorar su salud y bienestar.