



21 de Febrero de 2020

Boletín 720

Ayuntamiento de Tizayuca promueve la práctica de una disciplina deportiva para mujeres

Con la finalidad de fomentar en el sector femenino la práctica de una disciplina deportiva, pero sobre todo generar confianza y amor en ellas mismas, la Presidencia Municipal de Tizayuca a través de la Coordinación de Programas Sociales, llevó a cabo un curso de Pole Dance, en el que participaron un número importante de féminas.

Lo anterior, se dio a conocer durante la clausura de esta capacitación, acto que estuvo presidido por el alcalde, Gabriel García Rojas, quien destacó la importancia de que las mujeres encuentren una actividad deportiva que les agrade y les ayude a mantener su salud estable, pues aseguró que el sedentarismo es considerado como la principal causa de enfermedades crónico-degenerativas.

Gabriel García Rojas, manifestó que la realización de este deporte permite que quienes lo practican fortalezcan su autoestima, se quieran y se valoren, pues aprenden a conocer su cuerpo y a desenvolverse, generando en ellas una mayor confianza que sin duda las motivará para salir adelante y alcanzar sus objetivos.

García Rojas comentó que estas acciones demuestran que la ciudadanía si está haciendo un uso adecuado de las instalaciones culturales y recreativas que tiene el municipio, pues existen diversos cursos para todas las edades y los sectores que deben de ser aprovechados, ya que coadyuvan al desarrollo emocional y personal de la población.

Por su parte, Viviana de la Rosa Rodríguez, coordinadora de programas sociales del Ayuntamiento de Tizayuca, explicó que la práctica de esta disciplina, acelera el metabolismo, cardiovascular, eleva el autoestima, es un trabajo muscular en el que se pueden quemar hasta más de 800 calorías en una clase intensa de menos de una hora.

Destacó que el pole dance no es striptease, porque nadie se quita una prenda, es totalmente deportivo, hay un respeto por quienes vienen a clases, una muestra de ello es que aquí asisten mujeres casadas, acompañadas por sus hijas e hijos, lo que la convierte en una actividad familiar.

Las participantes, señalaron que este curso que tuvo una duración de dos horas y media diarias, durante dos semanas y media, les permitió divertirse mientras su cuerpo se fue fortaleciendo y su autoestima fue aumentando, ya que se trabaja todo el cuerpo en coordinación y fuerza y no se necesita saber bailar, es para todas sin importar profesión, edad ni peso.