



## COMUNICADO

### Juventud

## El Ayuntamiento promueve un programa de iniciación a la calistenia para fomentar el ejercicio al aire libre

- Los parques de Huelin, El Atabal, Baños del Carmen, Colinas de El Limonar y Teatinos dispondrán de sesiones gratuitas dirigidas por monitores

**Málaga, 13 de enero de 2025.-** El Ayuntamiento de Málaga, a través del Área de Juventud, promueve un programa de iniciación a la calistenia para fomentar el ejercicio al aire libre. La concejala delegada de Juventud, Mercedes Martín, junto al presidente del Club Deportivo Málaga Calistenia, Víctor Manuel Pedrosa, ha presentado esta mañana la iniciativa. El programa consiste en sesiones gratuitas dirigidas por monitores impartidas en los parques de Huelin, El Atabal, Baños del Carmen, Colinas de El Limonar y Teatinos. La iniciativa se extiende desde el desde el sábado 18 de enero hasta el sábado 3 de mayo, en horario de 18:00 a 19:30 horas. Esta actividad se desarrolla con la colaboración del Club deportivo de Calistenia de Málaga.

1/2

La calistenia es un sistema de ejercicios físicos que utiliza el peso corporal para desarrollar y mejorar las capacidades físicas básicas como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidades, también con beneficios en las habilidades psicomotrices del individuo. En el caso de los jóvenes, esta práctica ofrece una serie de beneficios que también influye en el aspecto mental y emocional.

Además, su accesibilidad y versatilidad la convierte en una herramienta ideal para establecer hábitos saludables y fortalecer la confianza en el cuerpo, facilitar la conexión social, entre otros beneficios. Por último, otro de los objetivos que persigue el Área de Juventud con la propuesta es promover la actividad en los espacios comunitarios de los distritos.

### Programa

El horario en todas las sesiones es de 18:00 a 19:30 horas en los siguientes días y parques:

- 1 de febrero. Parque de los Baños del Carmen.
- 15 de febrero. Parque de las Colinas del Limonar.
- 22 de febrero. Parque *workout* de Teatinos.



- 1 de marzo. Parque de Huelin.
- 22 de marzo. Parque Atabal.
- 5 de abril. Parque los Baños del Carmen
- 19 de abril. Parque las Colinas del Limonar.
- 3 de mayo. Parque *workout* de Teatinos.
- 10 de mayo. Parque de Huelin.
- 18 de mayo. Parque del Atabal.