

# **¡Imperdible! Si sos mayor de 18 años podés entrenar gimnasia funcional y musculación en el poli de Tupungato**

19 julio, 2024



**Que el frío no desaliente las ganas de hacer ejercicios físicos, sentirse saludables fortaleciendo la musculatura, estimulando el cerebro y activando el sistema dopaminérgico.**

Las clases están a cargo del profesor Federico Márquez y se dictan lunes, miércoles y viernes; con dos turnos en la mañana 10 y 11 horas, y por la tarde a las 16 y 17h. Pueden inscribirse mujeres y varones que sean mayores de 18 años y

residan en el departamento.

La práctica de estas actividades brinda múltiples beneficios, por ejemplo mejoran el equilibrio y la estabilidad corporal, el sistema cardiovascular, ayudan a prevenir lesiones, favorecen la movilidad articular y la flexibilidad dinámica.

## **Para mayor info e inscripciones**

Acercarse de forma personal a la sede del Poli (calle Mosconi 791) con atención de lunes a viernes de 9 a 21h, o comunicarse al 2622 574895.