

Los días miércoles 6 y jueves 7 de abril, "Por su salud, muévase pues" de Indeportes Antioquia celebrará el Día de la Actividad Física y el Día de la Salud.



(Imagen cortesía).

Medellín, Antioquia (Oficina de Prensa Indeportes Antioquia 45-2022). En el marco del Día de la Actividad Física, el miércoles 6 de abril, y el Día de la Salud, el jueves 7 de abril, Indeportes Antioquia, a través del programa 'Por su salud, muévase pues' se activa en todo el departamento.

123 municipios se unirán a esta estrategia de prevención de la salud a través del deporte, la recreación y la actividad física con diferentes dinámicas con cada una de sus comunidades.

'Por su salud, muévase pues' realizará el martes 5 de abril desde las 10:00 de la mañana una conferencia sobre los 'mitos y verdades de la actividad física', a la que todos los interesados se podrán conectar de manera virtual.

El Día de la Actividad Física (miércoles 6 de abril), se realizará una fiesta recreativa en el Parque de Banderas (Plaza Sudamericana), desde las 7:00 hasta las 9:00 de la mañana, en articulación con el Inder Medellín, con diferentes estrategias como rumbas aeróbicas, ejercicio para personas en situación de discapacidad, activaciones con adultos mayores y evaluaciones físicas.

El jueves 7 de abril, Día de la Salud, 'Por su salud, muévase pues' llegará a la Gobernación de Antioquia con más actividades físicas, evaluaciones de salud y pausas activas en los 13 pisos del Centro Administrativo Departamental.

Además, 123 localidades de las nueve subregiones de Antioquia tendrán actividades a lo largo de la semana, totalmente abiertas y gratuitas, y se pueden conocer a través de los institutos o secretarías municipales de deporte.