Barcelona impulsa el deporte en el balcón de los hogares

El Ayuntamiento de la capital catalana ha lanzado la iniciativa *BCN se mueve dentro de casa*, que convoca a todos los ciudadanos a salir al balcón para ejercitarse el próximo domingo 12 de abril al mediodía.

Palco23
10 abr 2020 - 09:00

Barcelona saca a sus ciudadanos al balcón para hacer deporte para afrontar el confinamiento. El Ayuntamiento de la capital catalana ha lanzado la iniciativa *BCN se mueve dentro de casa*, que convoca a todos los ciudadanos a salir al balcón para ejercitarse el próximo domingo 12 de abril al mediodía.

La iniciativa del Instituto Barcelona Deportes (IBE) se enmarca en la campaña de promoción del deporte ciudadano, que recomienda a todas las personas mantener el hábito de la práctica deportiva en su domicilio y ofrece propuestas y recursos para facilitar la práctica de ejercicio.

En concreto, el Ayuntamiento de Barcelona, en colaboración con los Centros Deportivos Municipales (CEM), ha lanzado el gran reto deportivo de participar en una sesión de fitness compartida y simultánea a los balcones. El objetivo es que los participantes hagan ejercicio de 10 a 15 minutos para "lograr el hito del mayor número de personas haciendo ejercicio y bailando desde sus casas", explica el consistorio.

La propuesta del gran reto deportivo es hacer una sesión de fitness compartida desde los balcones y o desde cualquier lugar de cada casa convocante a los vecinos y vecinas de Barcelona, pero también del resto de la provincia de Barcelona.

Se ha creado una coreografía diseñada especialmente para la ocasión por parte de los equipos técnicos de los CEM, que se ha compartido a través del canal de Youtube de BCN Deportes para que las familias vayan practicando de cara al domingo.