

El Programa de Fitness para Adultos Mayores se expande a Balcones de Las Charcas

En el salón social de Balcones de las Charcas se ofrecerá un nuevo **programa de ejercicios para adultos mayores** llamado Geri-Fit® a partir del **07 de julio del 2025**. Este programa de entrenamiento de fuerza está diseñado para ayudar a los adultos mayores a desarrollar fuerza, mejorar el equilibrio y la coordinación, aumentar la resistencia y mejorar el rango de movimiento.

El programa está dirigido por un **instructor certificado de Geri-Fit** que guiará a los participantes en una clase de **entrenamiento de fuerza de 45 minutos dos veces por semana**. La mayoría de los ejercicios de musculación se realizan sentados en sillas con mancuernas ligeras y no hay coreografía, baile ni trabajo de suelo.



Se anima a los participantes a esforzarse al máximo y se proporcionarán modificaciones a lo largo de la clase para quienes tengan limitaciones. El instructor también ofrecerá correcciones individuales cuando sea necesario para asegurar que los ejercicios se realicen correctamente.

"Dado que se pierde medio kilo de músculo cada año después de los 50 años, es importante que los adultos mayores conserven y desarrollen músculo a medida que envejecen", afirma Francesca Fisher, fundadora de Geri-Fit. "Aunque caminar es una excelente forma de ejercicio para los adultos mayores, no es suficiente para desarrollar la fuerza muscular en

las piernas y las caderas". Según informes publicados por el Colegio Americano de Medicina del Deporte, los adultos mayores de 60 años deberían levantar pesas dos veces por semana.

En el **salón social** del Condominio Balcones de las Charcas, ubicado en 10 avenida 37-30 zona 11, se ofrecerá clases de Geri-Fit® los días **lunes y miércoles de 7:00 a 8:00 am**, a partir del 07 de julio.

Las clases son gratuitas y están abiertas a cualquier adulto mayor de 60 años o más, hombre o mujer. Los participantes **deben traer su propio juego de mancuernas ligeras (2 – 3 libras), una banda elástica y agua para beber.**

El cupo es limitado y se requiere reservación. **Para reservar tu lugar, llama o escribe a Ana Gabriela Mejicano al tel. 52032064.**

