

# Los municipios potosinos participan en la activación física virtual

- Coordinadores de áreas deportivas de los ayuntamientos proponen rutinas de activación durante la jornada de sana distancia.
- Comparten gracias a la tecnología formas de ejercitarse y envían además el mensaje de quedarse en casa.

Coordinadores de deportes de los ayuntamientos del interior del Estado, sus activadores así como del propio Instituto Potosino de Cultura Física y Deporte se han dado a la tarea de elaborar material gráfico y de video para presentar de manera virtual diversos ejercicios.

Es en la página oficial del INPODE se pueden encontrar todas las publicaciones enviadas por quienes se han convertido en colaboradores voluntarios en el marco de la jornada de sana distancia.

En las rutinas y recomendaciones los mensajes van dirigidos a la población en general, desde las y los niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.



Los representantes de los municipios participantes provienen de Soledad, Ciudad Valles, Cerritos, Rioverde, Ébano, Xilitla, Cárdenas, Axtla de Terrazas, Moctezuma, Salinas de Hidalgo, Tamuín, Tamasopo, Tamazunchale, Coxcatlán, Venado, Matehuala, Guadalcázar y Villa Hidalgo.

Además se hacen presentes con mensajes motivacionales así como mensajes y consejos entrenadores de diversas disciplinas y activadores que aportan su experiencia para motivar a la población para que tomen conciencia de la imperiosa necesidad de permanecer en el hogar al tiempo de motivar a que efectúen rutinas que mantienen la salud en óptimas condiciones y la mente despejada.