



## MURCIA EN MOVIMIENTO 2023 “ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN LA CALLE”

La Concejalía de Cultura, Turismo y Deportes desarrollará una jornada de actividades gratuitas lúdico deportivas en la Plaza Circular de Murcia para el próximo domingo 26 de febrero de 2023 en horario de 11,00 a 13:30 horas.

Las actividades dirigidas elegidas para ese día son Zumba, Acondicionamiento físico, Aeróbic, Baile Latino, Danza Urbana y Gap, todas ellas se desarrollarán con música, conforme lo siguiente:

En la Plaza Circular y en diferentes espacios de la misma se habilitarán 2 salas o zonas de actividades, en la que se desarrollarán las siguientes actividades:

### **Zona 1:**

- De 11:00 horas a 11:50 horas: Zumba**
- De 11:55 horas a 12:30 horas: Baile Latino**
- De 12:35 horas a 13:30 horas: Danza Urbana.**

### **Zona 2:**

- De 11:00 horas a 11:40 horas: Acondicionamiento Físico**
- De 11:45 horas a 12:25 horas: Aeróbic**
- De 12:30 horas a 13:20 horas: GAP**

Todas las actividades tendrán un marcado talante lúdico deportivo, buscando el máximo acceso de los murcianos a su práctica.

Además del beneficio que proporciona cualquier actividad deportiva para la salud física y mental, las actividades que se desarrollarán el domingo día 26 de febrero, se han enfocado hacia la cooperación entre los practicantes, de modo que se compartan experiencias vivenciales, explorando las habilidades y limitaciones motrices, superando miedos, así como, a través del esfuerzo y la perseverancia, perfeccionar la destreza, mejorando la autoestima personal, fomenta las relaciones interpersonales, manteniendo el contacto social y mejorando la vida relacional, facilitando con dichas actividades el aprendizaje de valores como el respeto hacia los demás.

Requiere que los participantes traigan una indumentaria que les permita moverse. Se contará con personal técnico para realizar las actividades de forma segura y divertida.

Os animamos a que compartáis esta experiencia con nosotros.

**Las entidades colaboradoras en este evento son:**

- EBONE SERVICIOS, EDUCACIÓN, DEPORTE, S.L.**
- VECTORIS, S.L**

**EL TENIENTE DE ALCALDE DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE  
PEDRO JOSÉ GARCÍA REX**