

## **El Polideportivo Municipal de Mungia abre 4 salas nuevas, convierte otra en sala funcional y aumenta su oferta de actividades para el curso 2023-2024**

- La creación de las salas nuevas responde a las peticiones realizadas por las y los mungiarros en los Presupuestos Participativos de 2022.

- La adecuación de la anterior sala de aerobio en una sala funcional permitirá disponer de un espacio adecuado para realizar entrenamientos para trabajar diferentes capacidades físicas.

- Cross training iniciación, cross training para mujeres, TRX, body tono, suelo pélvico y cuerpo en equilibrio son los nuevos cursos para personas adultas que se impartirán en las instalaciones deportivas mungiarros.

- Calistenia y fitness para jóvenes, nuevas modalidades para el público infantil y juvenil.

**Mungia, 2 de octubre de 2023.** El Ayuntamiento de Mungia ha abierto 4 salas nuevas en el Polideportivo Municipal, uno de los proyectos más votados en los Presupuestos Participativos de 2022. Además, para completar y mejorar la oferta deportiva, el Consistorio también ha convertido la hasta ahora sala de aerobio en una funcional para la práctica de diversas actividades físicas.

Por otro lado, el Ayuntamiento ha incrementado la oferta de cursos con nuevas modalidades deportivas dirigidas a personas adultas, jóvenes, niñas y niños. Con estas nuevas iniciativas es como han iniciado el curso 2023-2024 en las instalaciones municipales.

“Somos conscientes de que las y los mungiarros son personas con inquietudes deportivas muy diversas y tras valorar las propuestas y votaciones realizadas al respecto en los Presupuestos Participativos del pasado año, adquirimos el compromiso de sumar espacios en el polideportivo para la práctica de actividades físicas. Queremos que todas las usuarias y todos los usuarios puedan utilizar las nuevas salas de forma cómoda, agradable y con todas las garantías, por lo que hemos adecuado los espacios según las necesidades actuales” indica Alaitz Erkoreka, la Alcaldesa de Mungia.

De las 4 salas nuevas, una de ellas será sólo para la práctica de ciclo indoor, otra se ha destinado a actividades con menos impacto como yoga, yoga infantil, pilates, body balance... y a sesiones de mantenimiento de la salud tales como espalda sana o suelo pélvico, entre otras. Además, para dar una mayor funcionalidad a este espacio recién inaugurado, dos de las salas podrán unirse para crear una sola, de mayor tamaño y con posibilidad de acoger actividades con más personas, que requieran un lugar más amplio por el tipo de material o el modo de ejecución. En este último espacio se impartirán las actividades que antes se ofrecían en la sala de aerobio (zumba, GAP, cardiobox) y otras nuevas, como por ejemplo TRX y body tono.

El Ayuntamiento de Mungia también ha renovado la sala que hasta ahora se utilizaba para sesiones de aerobio y la ha reconvertido en una sala funcional donde se realizarán entrenamientos en los que se trabajarán diferentes capacidades físicas con la utilización de materiales de todo tipo: TRX, escaleras de coordinación, kettlebells, barras con sus racks, cuerdas...

### **Nuevos cursos y modalidades para personas adultas**

El arranque del curso ha llegado al Polideportivo Municipal con un incremento de la oferta deportiva, así como cambios en los formatos de actividades. De hecho, en el caso de la oferta para las personas adultas, el Ayuntamiento ha reorganizado las sesiones de multiactividad en tres niveles: control (verde), en forma (naranja) y ¡a tope! (rojo). Así se pretende que cada persona pueda seleccionar el tipo de intensidad que quiera en cada momento y que pueda personalizar con mayor precisión el tipo de entrenamiento que desea practicar. A este formato de multiactividad se han sumado modalidades a las ya existentes anteriormente: cross training iniciación, cross training específico para mujeres, body tono y TRX.

Los talleres también llegan con novedades para este curso 2023-2024. De hecho, se impartirán sesiones semanales de suelo pélvico y cuerpo en equilibrio, los martes y jueves en horario de 12:00 a 13:30 o de 19:00 a 20:30. Padel, natación, gimnasia para mayores de 60, aquagym, pilates, core, hipopresivos, zumba y otro tipo de cursos que ya se realizaban anteriormente se seguirán ofertando como hasta ahora.

### **Calistenia y fitness, nuevos cursos para jóvenes, niñas y niños**

El calendario para el público infantil y juvenil también llega con novedades con la incorporación de calistenia y fitness juvenil a la oferta deportiva del Polideportivo Municipal. Se trata de dos nuevas modalidades cada vez más demandadas por los más y las más jóvenes y tendrán un espacio seguro, guiados y guiadas por un monitor o monitora.

Las sesiones de calistenia están dirigidas a menores nacidos entre el 2005 y el 2007 y se impartirá los martes y jueves de 19:00 a 19:50. En el caso del fitness, las clases serán los lunes y miércoles: los nacidos y nacidas entre 2006 y 2007, de 17:00 a 17:50 y los de 2008 y 2009, de 16:00 a 16:50.

El karate, el padel y los cursillos de natación se seguirán impartiendo como hasta ahora.

Para consultar toda la oferta deportiva del Polideportivo Municipal de Mungia: [www.mungia.eus](http://www.mungia.eus)