

ISLANTILLA PROGRAMA UNA JORNADA DE FITNESS CON BODYFIT EXPERIENCE COMO ACTIVIDAD EN FAMILIA PARA SU PRÓXIMO SÁBADO DEPORTIVO

La propuesta incluirá Sport Dance, Zumba, Cardio Step & GAP y Stretching, y se desarrollará en la plaza interior del Centro Comercial 'La Hacienda'

El próximo Sábado Deportivo que la Mancomunidad de Islantilla tendrá nuevamente a la familia como centro de atención, y para lo cual se ha diseñado una atractiva jornada de fitness dirigido a todos los públicos que se desarrollará en la plaza interior del Centro Comercial 'La Hacienda' bajo la dirección de Bodyfit Experience. La cita será el próximo **1 de abril, entre las 11:30 y las 13:30 horas**, y el programa incluirá actividades como Sport Dance, Zumba, Cardio Step & Gap o Stretching.

Esta atractiva propuesta ha sido organizada una vez más por el Área de Turismo y Deporte de la Mancomunidad de Islantilla con el objetivo de dar a conocer la enorme y variada oferta de ocio accesible en este destino.

Participar en ella no requiere inscripción previa, y la empresa que imparte las clases facilitará agua y fruta para los asistentes. El Centro Comercial 'La hacienda' cuenta además con parking cubierto gratuito sin límite de tiempo. Asimismo, los participantes en la jornada disfrutarán de atractivos descuentos si desean incorporarse al programa de actividades de primavera que ofrece Bodyfit Experience, una nueva empresa que se incorpora a la oferta de ocio de Islantilla, y que operará durante todo el año en sus instalaciones ubicadas en el mencionado centro comercial.

La actividad es totalmente gratuita, y los materiales necesarios para participar en esta jornada deportiva serán facilitados por la propia empresa, si bien los participantes deberán venir equipados con ropa y calzado deportivos, así como todo aquel equipamiento personal que desee utilizar para la actividad.

Entre las actividades incluidas en esta jornada, destacan:

- **SPORT DANCE:** Coreografías deportivas.
- **ZUMBA:** Combina música internacional con coreografías fáciles de seguir, para lograr un entrenamiento de todo el cuerpo.
- **CARDIO STEP:** actividad coreografiada que se realiza subiendo y bajando de un step al ritmo de la música con gran variedad de movimientos. Perfecta para trabajar las piernas y quemar calorías.
- **GAP:** sesión donde se realizan ejercicios fáciles y seguros para tonificar el cuerpo (glúteos, abdominales y piernas).
- **STRETCHING:** actividad destinada a estirar los principales músculos del cuerpo en coordinación con una adecuada respiración y corrección postural.



Los Sábados Deportivos de Islantilla son una innovadora oferta impulsada desde la Mancomunidad que gestionan conjuntamente los Ayuntamientos de Lepe e Isla Cristina, y su objetivo es acercar la actividad física a todos los públicos favoreciendo su práctica en un entorno tan apropiado para ello como es este enclave.

Esta propuesta tiene lugar los primeros sábados de cada mes, y en ellos se integran diferentes ofertas deportivas con el denominador común de estar orientadas a un público general de todas las edades, estar adaptadas para su práctica en un espacio público, y ser gratuitas. Con este perfil, cada primer sábado del mes Islantilla y los municipios de Lepe e Isla Cristina se convierten en una singular instalación deportiva en el mejor de los escenarios naturales posibles. Otras empresas y entidades que han formado hasta la fecha parte del programa Sábados Deportivos de Islantilla son FitTrainer10, Islantilla Golf Resort, Escuela Municipal de Hípica de Lepe, PlanetJet Islantilla, FairPlay Tennis, LepeGym, Club de Natación Isla Cristina, Grupo Waingunga e IslaSub, entre otras muchas.

Por otra parte, los Sábados Deportivos de Islantilla tienen también como objetivo incentivar la colaboración entre la Administración Pública, las escuelas deportivas y las iniciativas privadas en torno al deporte, de modo que éstas últimas puedan dar a conocer su actividad a potenciales nuevos clientes, al tiempo que ofrecen a sus abonados y habituales una opción diferente a la que están acostumbrados a disfrutar durante el resto del año en sus respectivos centros deportivos. Para ello, la Mancomunidad de Islantilla viene adjudicando un primer sábado de cada mes a cada una de las entidades integradas en el programa: empresas, centros deportivos, escuelas, clubes, gimnasios, etcétera. Los espacios públicos destinados a este programa irán variando en función de las necesidades de cada actividad, pudiendo desarrollarse en lugares como el paseo marítimo, la playa, el club de golf, o cualquier otro entorno que se ajuste a los requisitos de cada ocasión.

Aquellas personas y empresas interesadas en conocer más en detalle el programa de los Sábados Deportivos de Islantilla pueden ponerse en contacto con el Área de Turismo y Deporte de la Mancomunidad de Islantilla a través del correo electrónico deportes@islantilla.es o de las redes sociales (Facebook: *Islantilla Deportes* y Twitter: *@islantilladxts*).