

## EN EL ESTADIO BICENTENARIO LA GRANJA

# Entrenamiento Funcional al alcance de todos

**CURICÓ.** La actividad física es esencial en nuestras rutinas diarias, ya que contribuye a una vida más sana y saludable. Incorporar el ejercicio en nuestras actividades cotidianas no solo mejora la condición física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional. En este contexto, el taller de Entrena-

miento Funcional, que se lleva a cabo en el estadio Bicentenario La Granja de Curicó, se ha convertido en una excelente opción para quienes buscan mantenerse activos.

Bajo la dirección del técnico y monitor Mario Orellana, este taller se ha ganado la preferencia de hombres y mujeres que asisten de

manera rigurosa a cada sesión. Orellana tiene una forma particular de motivar a los participantes, lo que genera un ambiente dinámico y entusiasta. Su enfoque no solo se centra en el ejercicio físico, sino también en fomentar la camaradería y el compromiso entre los asistentes.

### ESTACIONES

El taller se basa en mejorar la movilidad del cuerpo a través de una variedad de ejercicios. Los participantes se mueven entre diferentes "estaciones", donde realizan actividades específicas dirigidas a distintas partes del cuerpo. Este formato permite trabajar diversos grupos de músculos, lo que ayuda a los asistentes a obtener un entrenamiento completo y equilibrado, promoviendo así una mayor funcionalidad en su vida diaria.

Orellana también destaca la gran

cantidad de asistentes que participan en los talleres. La energía y el entusiasmo que demuestran al llegar a cada sesión son contagiosos. Además, el taller está equipado con materiales de primer nivel, lo que asegura que los usuarios reciban un servicio de alta calidad y contribuye a su motivación y progreso.

### DÍAS Y HORARIOS

Este taller es totalmente gratuito y está abierto a todas las personas interesadas en mejorar su condición física. Se lleva a cabo en el recinto del estadio Bicentenario La Granja de Curicó, de lunes a jueves de 20:00 a 21:00 horas, y los martes y jueves de 9:00 a 10:00 horas. Esta flexibilidad en los horarios permite que más personas se sumen a la actividad, promoviendo así un estilo de vida más activo y saludable en la comunidad.



Taller está bajo la dirección del técnico y monitor, Mario Orellana.