

Caminatas en la playa, una opción saludable en Las Grutas

lunes, 25 de enero de 2021

En Las Grutas, decenas de turistas y residentes se suman todas las semanas a las caminatas saludables que ofrecen los profesores del Ministerio de Turismo y Deportes. Una opción que permite conocer la playa, cuidando la salud, con profesionales a cargo y respetando un estricto protocolo sanitario.

Son poco más de 4 kilómetros de caminata, con una duración estimada de una hora. Comienza en la Bajada Cero y culmina en La Rinconada, donde se hace un descanso con hidratación.

Las caminatas se realizan los días lunes, miércoles y viernes a las 19. Comienzan con una buena entrada en calor, con movimientos articulares y elongación, para evitar malestares físicos posteriores.

Esta actividad se ha convertido en una de las favoritas de los y las turistas que vienen de todo el país, porque conjuga el cuidado de la salud con la posibilidad de conocer las playas del balneario.

Como actividad física, la caminata es una de las opciones más buscada. Pone a todo el cuerpo en acción, con mínimas posibilidades de riesgo y lesiones, al tiempo que suma beneficios para el buen estado general del cuerpo y la mente.