

COVID19.

ENTRENA EN CASA, ES TU MEJOR RECETA.

En estos momentos duros, donde nos encontramos con las noticias más crudas relacionadas con el COVID19, un coronavirus llegó a nuestro país y ha alcanzado prácticamente a todos los países de la Unión Europea.

En línea con las características del Estado de Alarma, en el que se decreta el confinamiento de la población y el cierre de los establecimientos cotidianos y, pertinentemente instalaciones deportivas y gimnasios, necesitamos un balón de escape, que nos permita despejar la mente y llevar algo mejor las noticias que vemos y escuchamos día tras día.



Es por eso que **AltaFit Tres Cantos** y en su nombre todo el equipo técnico y directivo, con la ayuda inestimable de AltaFit como marca nacional lanza un programa de ejercicios semanal, el cual poder ser ejecutado por la totalidad de los Tricantinos, ya que no discrimina la condición de cliente del club. Siendo un servicio totalmente gratuito, al que para acceder, se pedirán una serie de datos personales, con la intención de formar parte de una comunidad Fitness de calidad y referencia en el municipio de Tres Cantos, a la vez que en el resto de España.

Es importante recalcar el alcance positivo de la actividad física en estos momentos, que va más allá de lo estrictamente físico. El condicionamiento mental al que estamos sometidos en estas circunstancias es muy elevado, ante el ritmo de datos negativos acerca de un virus que ofrece mucha incertidumbre y genera miedos que debemos ser capaces de atenuar.

Para esto, el deporte es fundamental.

Animo que todo el quiera y pueda, acceda a estos servicios y esté muy atento de las notificaciones y publicaciones diarias que se realicen desde **@altafitrescantos** y **@altafitgimnasios** y que serán replicadas en **@asecatc** , **@ayto3cantos** , **@nortetrescantos** y **@3cdental** , todas ellas cuentas de **Instagram**, para que la inmensa mayoría de la población de Tres Cantos pueda entrenar y disfrutar de momentos divertidos y constructivos solos o en familia.

Debemos utilizar el deporte como moneda de cambio, para que todo lo negativo se convierta en positivo y todo lo que nos preocupa, sea reconfortado por la actividad física.

Desde ASECATC, la idea es hacer llegar a todas las empresas, comercios, autónomos y en definitiva ciudadanos Tricantinos, el mayor de los ánimos y la mejor de las ayudas, que sin duda genera el movimiento y preservar la salud. **Este virus, lo paramos unidos.**

Alejandro Ruiz-Valdepeñas García

Director Técnico AltaFit Tres Cantos

CEO I JOB fitness

Responsable de Comunicación ASECATC