

EL CLUB DE ATLETISMO CIUDAD DE PEÑARANDA **IMPARTE UN TALLER DE ESPALDA A SUS ATLETAS** **MÁS PEQUEÑOS**

El Club de Atletismo Ciudad de Peñaranda impartió el pasado viernes 25 de Mayo en el Pabellón del Polideportivo Municipal, un Taller de Espalda. El encargado de dirigirlo fue el experto Toni Cortés, que además es atleta y lanzador de jabalina.

El Taller estaba dirigido a las categorías inferiores del Club, desde los 4 añitos hasta los 16, divididos en tres grupos, aprendieron ejercicios de control postural, abdominales encaminados para la carrera, ejercicios de equilibrio y estiramientos.

Una experiencia útil y productiva que encantó desde los más pequeños hasta los mayores, para el cuidado de su espalda en la vida diaria y para una eficaz carrera, importante ahora en su etapa de desarrollo y crecimiento.

Próximamente el club también organizará una sesión para los socios adultos, debida a la gran aceptación del taller.

Pilar García