

«حصة تدريبية في مبادرة «أكتيف باركس 380»



دائرة تنمية المجتمع DEPARTMENT OF COMMUNITY DEVELOPMENT

كشفت دائرة تنمية المجتمع في أبوظبي جدول أنشطة مبادرة أكتيف باركس، برنامج اللياقة والصحة المجتمعية الجديد الذي يستمر على مدى أربعة أسابيع، ويغطي برنامج المبادرة 12 حديقة ومنطقة خضراء في أبوظبي والعين والظفرة، بهدف تشجيع أوسع شريحة ممكنة من السكان والمواطنين على تبني نمط حياةٍ صحي وممارسة الأنشطة الرياضية بشكلٍ منتظم، لتحسين صحتهم الجسدية والنفسية والذهنية

ويشمل برنامج المبادرة أكثر من 380 حصة تدريبية مجانية تغطي مجموعة واسعة من الأنشطة الرياضية، الصحية والترفيهية، ومنها تمرين الجري وتمارين الرقص والبوت كامب والكروس فيت واليوجا وغيرها من أنشطة اللياقة البدنية، إلى جانب الحصص المخصصة لأصحاب الهمم

ويتم تنظيم الحصص التدريبية التي تشملها المبادرة بشكلٍ متزامن وفق ساعات محددة في مختلف المواقع، لتمكين أكبر عددٍ من السكان من مختلف مستويات الخبرة والأعمار من المشاركة في الأنشطة، بما يلبي الأوقات المختلفة للعمل أو الدراسة

ويأتي تنظيم الحصص التدريبية بالتعاون مع مجلس أبوظبي الرياضي، وبلديات مدينة أبوظبي ومدينة العين ومنطقة الظفرة، وإدارة المجتمعية لشؤون منطقة الظفرة - أدنوك

وبدءاً من الساعة الرابعة عصراً تنطلق الحصص التدريبية اليومية لمبادرة أكتيف باركس تحت إشراف نخبة المدربين الرياضيين واختصاصي اللياقة البدنية، والذين يقدمون النصائح والإرشادات حول ممارسة عدد من الرياضات الملائمة للمشاركين بعمر 15 عاماً وما فوق



"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024