

1^a

MARATÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

JUNTOS CONTRA EL COVID-19

#FortunaTeRetaAParticipar

Como participar?

Simplemente quédate en casa,
y participa con cualquier
actividad física ó deportiva.

#FortunaSeQuedaEnCasa



APTO PARA TODOS LOS PUBLICOS

De 09.00h
a 21.00h

03/05/2020

Comparte con todos
Tu practica deportiva.
FORTUNA SE ACTIVA.

MAS INFORMACIÓN:
Facebook .Ayuntamiento



Organiza:

Excmo. Ayuntamiento de Fortuna
Concejalía de Deportes



Complejo Deportivo Municipal. Concejalía de deportes.
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE FORTUNA

#FortunaTeRetaAParticipar

BASES DE PARTICIPACIÓN:

Información y fines del proyecto:

Las concejalías de Deportes del Ayuntamiento de Fortuna, organizan la “1ª Maratón de Actividad Física y Deportiva”. En redes sociales.

Se trata de un evento meramente PARTICIPATIVO, con el fin de promover la actividad física, y deportiva, desde casa. Para hacer más amena esta situación. PRODUCIDA EL COVID-19, en el municipio.

Descripción:

Puede participar cualquier persona, sin limitación de edad, con solo la práctica de cualquier tipo ejercicio físico realizado en casa. (Correr, bicicleta estática, sesiones de gimnasia guiada, Ciclo-indoor, pilates, yoga, estiramientos, zumba, etc.). También se puede incluir algún reto para hacer en familia.

Por recomendación de la OMS: Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que: Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

Fecha de celebración:

El evento tendrá lugar el próximo día 3 de Mayo del 2020, entre las 9:00 y las 21:00 ininterrumpidamente. #FortunaTeRetaAParticipar

Modo de Participación:

Solamente hazte un pequeño video y foto haciendo deporte o actividad física. Y comparte en tu perfil. Acompaña este video o foto con el #FortunaTeRetaAParticipar.

Anima y motiva al resto, que te acompañen en la práctica deportiva pretendemos que el día 3 de mayo tener Fortuna ACTIVA practicando y haciendo deporte.

Este evento es totalmente voluntario. El participante debe conocer que su participación en la “1ª Maratón de Actividad Física y Deportiva” NO incluye coberturas de seguros de accidentes ni responsabilidad civil, por tanto, la concejalía de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Fortuna, se eximen de cualquier daño ocasiona como consecuencia relacionada con la participación en esta jornada.

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE FORTUNA CONCEJALÍA DE DEPORTES



Pabellón Municipal Saturnino Carrillo Belda "SATUR"
C/ Jose Antonio Camacho, Nº 3 CP. 30620 FORTUNA (MURCIA)
Telf: 968 686 069 Movil: 696 616 988