



Una de las sesiones de zumba que se realizan en las instalaciones grupistas. :: gcc



Clase de Masterclass en el Braulio García. :: gcc

El fitness invade el Grupo

Más de 2.000 cursillistas practican esta nueva manera de estar en forma con la zumba, el pilates, el aerobio, el cicloindoor y el yoga

:: J. L. CALLEJA

GIJÓN. Los socios del Grupo quieren estar en un estado físico óptimo. Prueba de ello es que, en el presente ejercicio 2016-2017, más de 2.000 de los 7.000 cursillistas inscritos –todo un récord– han optado por practicar con gran entusiasmo las denominadas actividades de fitness, que reflejan la buena salud de los grupistas.

El amplio abanico de las mismas permite elegir la más adecuada. La zumba, el pilates, el aerobio, los ejercicios hipopresivos y el ciclo indoor han invadido el amplio espacio de las instalaciones de Las Mestas. Sin duda, el fitness ha ganado una gran popularidad y cada día suma un mayor número de adeptos.

La dirección deportiva del Grupo, encabezada por Nacho Aybar y Feli-

pe Sánchez, tomó con acierto esta temporada la decisión de llevar a cabo dichas actividades mediante una gestión directa, ya que en campañas precedentes se realizaba a través de una empresa de servicios.

En este sentido, Pilar García, responsable de fitness en el ámbito grupista, explica que «se contrataron diferentes técnicos de las distintas modalidades y lo fundamental es que han tenido una gran aceptación por parte de los socios, que se han inscrito en buen número».

La variedad dentro de esta nueva manera de estar en forma en el Grupo ha incluido iniciativas que han tenido una gran acogida. Así, la técnico grupista matiza que «hemos optado además por organizar eventos temáticos en los periodos vacacionales, ca-

sos de la Masterclass navideña, en la que los socios pudieron probar las actividades de yoga, taichi, pilates, aerobio o zumba, así como de la reciente sesión de Carnaval de ciclo indoor, en la que los instructores prepararon una clase específica sobre la música en los años 80».

Asimismo, dentro de las innovadoras propuestas que se ofertan durante este curso en la polideportiva sociedad gijonesa, destaca el cross training en Mareo. «Se abrieron dos cursillos en los que se combinan el entrenamiento funcional con las carreras de obstáculos», señala García. Un equipo grupista ya participó en distintas carreras de obstáculos como la Farinato Race y la Bunkai Race. Además, en los próximos meses, lo harán en la Crows Battle y la Storm Race.



Pilar García. :: gcc

En esta misma línea, la dirección deportiva trabaja de cara a este verano en nuevas actividades al aire libre. Por otra parte, los usuarios del gim-

nasio de musculación, que son un amplio colectivo, verán algunas mejoras en la instalación. Además de dotar de una nueva estructura y material a la sala de halterofilia, este mes la de musculación dispondrá de la presencia de un monitor con la finalidad de poder asesorar a todos los usuarios de los diferentes aparatos. Además, habrá una renovación importante de las halteras y los distintos aparatos en la zona de peso libre.

Entrenadores polivalentes

El Grupo también se preocupa de la formación de los técnicos que desarrollan las distintas actividades en fitness. Por ello, la dirección deportiva presentó un ambicioso plan formativo a la junta directiva que encabeza Antonio Corripio para poder actualizar a los entrenadores de manera que sean más polivalentes y estén al día en las últimas tendencias de este moderno tipo de preparación. Así, el pasado fin de semana, el Grupo organizó en sus instalaciones un curso de instructor de zumba, en el que las instructoras Beatriz Fernández y Julia Frutos obtuvieron dicha titulación.



BUEN TRIUNFO GRUPISTA SOBRE EL SANTA OLAYA

El equipo B de tenis del Grupo, integrado por Nuria Martín, Yolanda García, Isabel Ricarte, Bea Celorio, Begoña Arranz y Loli Piñera, se impuso al Club Natación Santa Olaya, por cuatro victorias a una, y da un paso importante de cara a la conquista del Campeonato de Asturias femenino de veteranas máster 35.

Quince medallas en los Campeonatos de Asturias

KÁRATE

:: J. L. C.

GIJÓN. Los karatecas del Grupo Covadonga firmaron una brillante actuación en los Campeonatos de Asturias, que se celebraron el pasado fin de semana en el polideportivo de Lugo de Llanera, al conseguir quince preseas.

Se subieron a lo más alto del podio Alba Asenjo Blanco (kata, categoría alevín), Lucía Diego Peña (kata, categoría infantil), Paula Otero Corujo (kata, categoría juvenil), Luna Prieto de la Roca (40 kilos, categoría infantil), Lucía Diego Peña (+40, categoría infantil) y Cecilia Dosal González (50

kilos, categoría infantil), que fue también tercera en la modalidad de kata de la categoría juvenil.

Los subcampeonatos correspondieron a Óscar Laruelo García (kata infantil y kumite 46 kilos) y Ignacio Trapiella Fernández (60 kilos, categoría juvenil), mientras que los broncecillos recayeron en Alba Asenjo Blanco (32 kilos, categoría alevín), Paula Otero Corujo (43 kilos, categoría juvenil) y Ángela Rodríguez Sunyer (50 kilos, categoría juvenil).

Tras estos resultados, buena parte de la representación grupista irá a los Nacionales de ambas categorías el próximo mes de abril en Córdoba.