

BOLETÍN No. 142
DESAFÍO GIMNASIO CROSSFIT
IMRD 2016

21 de Julio 2016. Este domingo 24 de Julio en la unidad deportiva de Rio Frio a partir de las 8 a.m. se realizará el Desafío del Gimnasio Crossfit IMRD 2016 en el que participarán alrededor de 270 personas que hacen parte del programa del gimnasio del IMRD Chía, divididos en equipos de 6 integrantes.


Según la coordinadora de Actividad Física, Ivonne Paredes en esta actividad se realizarán pruebas de agilidad divididas en 6 estaciones en donde se medirá la resistencia, velocidad, fuerza y trabajo en equipo de los participantes, quienes vienen entrenando con los profesores Virgilio Gómez, Ángel Ramos y Andrés Barrios.

El desafío se dividirá en rama masculina, femenina y mixta, donde los participantes han venido entrenando en sus equipos para afrontar esta prueba que además tendrá un ingrediente de integración *“están comprometidos con la actividad, van a hacer sus propios distintivos, pañoletas, será un evento llamativo”*, puntualizó Paredes.

Prensa y comunicaciones

I.M.R.D Chía

imrdprensa@gmail.com

 Instituto Municipal de Recreación y Deporte

 @imrdprensachia