

## En crecimiento, campaña ?Quédate y Actívate? del IMCUFIDET



Más de 46 mil personas se han activado con la programación deportiva que, a través de sus redes sociales, ofrece el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Toluca (IMCUFIDET), en el marco de la campaña ?Quédate y Actívate?, puesta en marcha al inicio de la contingencia por COVID-19.

Con publicaciones diarias en las cuentas oficiales de Facebook e Instagram del IMCUFIDET, se invita a la población a continuar con su activación física desde la seguridad de sus hogares, con una programación compuesta por rutinas de ejercicios de diversas disciplinas deportivas, complementándolas con fisioterapia y consejos nutricionales en punto de las 10:00 horas.

El director general del IMCUFIDET, David Gutiérrez Figueroa, explicó que dentro de la programación existe una cápsula llamada ?Un minuto con...? donde comparten su experiencia grandes figuras del deporte toluqueño.

El funcionario municipal anunció que para renovar y enriquecer este segmento, se invita a la población en general a compartir su trayectoria y anécdotas deportivas.

Dicha iniciativa se llevará a cabo en vivo los días miércoles, a través de Instagram a las 20:00 horas. Para aquellos interesados en participar, deben enviar un mensaje vía redes sociales o un video corto respondiendo 10 preguntas que se les harán llegar.

Otra de las opciones que se brindan para mantenerse saludables y en movimiento, es la activación física mediante el grupo privado de Facebook ?Gym en Casa?, que cuenta con 585 miembros, donde realizan rutinas con ritmos latinos, clases de Baketaz, Gap y entrenamiento intenso; pueden enviar solicitud para integrarse y disfrutar de las amenas clases de lunes a viernes a las 18:00 horas.