

## URBE inicia Jornada para una vida activa

/ Dayana Durán

Lunes 10 de Noviembre de 2014 15:36

---



La Dirección de Deporte de la Universidad **Dr. Rafael Beloso Chacín (URBE)** realiza durante la semana del 10 al 14 de noviembre, su tradicional Jornada para una vida activa, con la misión de reducir el sedentarismo y activar de una manera dinámica a los estudiantes de esta casa de estudios.

Según lo explica el Director de Deporte de URBE, Wilfredo López, para esta actividad se tiene prevista la realización de disciplinas como la bailoterapia y el Tae-Bo. “Son dos métodos de entrenamiento físico para que los muchachos conozcan la importancia del ejercicio y así puedan mejorar su calidad de vida de una manera divertida”.

Por su parte, el entrenador integral de Tae-Bo, Jose Daniel Albarrán, indicó que esta actividad es una excelente oportunidad para encaminar a los estudiantes a tomar la decisión de elegir una vida sana con ayuda del deporte y el entrenamiento físico. “La finalidad de este evento es fomentar una mentalidad física en los alumnos, para que ellos se acerquen al camino de la buena salud y de los ejercicios y trabajen el principal musculo del cuerpo, que es el corazón”.

Serán seis clases diarias, con una duración de 25 minutos aproximadamente cada una. Las actividades se realizarán en los tres horarios de la institución, en la mañana de 7:30 am a 10:00 am, en la tarde de 1:00 pm y 6:00 pm y en la noche a partir de las 8:00 pm.

## **URBE inicia Jornada para una vida activa**

/ Dayana Durán

Lunes 10 de Noviembre de 2014 15:36

---