

## Caminata aeróbica en el Jardín Botánico este sábado

Escrito por Redacción

Martes, 25 de Enero de 2022 12:23 -



El Jardín Botánico San Andrés le tiene un plan familiar para este sábado 29 de enero, de 6:00 a 7:00 a.m., consistente en una caminata aeróbica en pro del cuidado cardiovascular. Valor \$3.000

Según lo informado por el Jardín en sus redes sociales, la actividad que será coordinada por el profesional Jaison Newball, incluirá algo de ejercicio aeróbico para el calentamiento, caminata y monitorización para la percepción del esfuerzo.

Recuerde que puede llevar sus respectivos monitores cardiacos, si los posee. El resto de recomendaciones serán informadas con la confirmación de asistencia, la cual debe hacerse vía telefónica en los teléfonos: 317 5047186 o 3178457127.