



*H. Cámara de Diputados*  
ENTRE RÍOS

**PROYECTO DE DECLARACIÓN**  
**LA HONORABLE CÁMARA DE DIPUTADOS DE**  
**LA PROVINCIA DE ENTRE RÍOS**

Declara de Interés Legislativo la **“Capacitación de Fitness y Salud”** que se realizará en el mes de Junio de 2019, en la Ciudad de Paraná.



*H. Cámara de Diputados*  
ENTRE RÍOS

## FUNDAMENTOS

Honorable Cámara:

El próximo mes de Junio se llevará a cabo la **Capacitación en Fitness y Salud**, en la Ciudad de Paraná.

El fitness, como tal, engloba gran cantidad de ejercicio combinados entre sí. Su término posee dos acepciones, por un lado, el estado generalizado de bienestar y salud física logrado **a través de una vida sana y especialmente de un ejercicio continuado** y sostenido en el tiempo y, por otra parte, aquella definición que se refiere al tipo de actividades físicas que se realizan por lo general en espacios deportivos específicos.

Esta palabra viene del inglés y significa “bienestar” o “buena forma” y, a día de hoy, abarca diversas disciplinas y rutinas de ejercicio.

Esta Capacitación se trata de una jornada completa de entrenamiento a cargo de Anita Seccia, una profesional capacitada en preparación física general con 7 años de experiencia tanto como coach, capacitadora y atleta. Asimismo, contará con la presencia de Maximiliano Arigossi, un reconocido atleta de la disciplina a nivel nacional.

El objetivo es brindar a los asistentes herramientas necesarias para que ellos puedan realizar las técnicas de modo correcto, ajustándose a cada persona y al tipo de vida que lleva, y así beneficiarse con los efectos del Fitness.

Se plantea que esas herramientas serán proporcionadas de manera progresiva de lo más simple a lo más complejo en forma práctica, centrando todo el trabajo en la metodología de enseñanza, observación, diagnóstico y corrección de las técnicas, para lograr mejorar la resistencia física y muscular, a través de la elasticidad y la fuerza.

Asimismo se dará una charla en relación a los beneficios que el Fitness tiene para la salud cuando se acompaña con una dieta equilibrada, mejorando especialmente la salud cardiovascular, como método de prevención varias enfermedades ya que consigue que el organismo funcione correctamente.



*H. Cámara de Diputados*  
ENTRE RÍOS

Estas actividades se enmarcan en una meta de promover una mejor calidad de vida, siendo la prioridad una óptima experiencia por parte de los participantes del evento.

Por lo expuesto, es que solicito a mis pares el acompañamiento en este iniciativa.