

GRUPOS REGULARES

Grupo conformado por personas de todo el curso de vida del ámbito comunitario, ubicados en la zona urbana o rural, que asisten a un escenario comunitario, parques o plazas, etc, para participar en sesiones de actividad física dirigida musicalizada orientadas por monitores de actividad física del programa Hevs Valledupar (Gimnasia aeróbica, estimulación muscular, Rumba aeróbica, Psicofísica, entreno funcional, Artes marciales mixtas), mínimo tres veces a la semana, de una hora de duración por sesión. Cabe anotar que se prioriza la atención de la población de 18 a 64 años y debe estar conformado como mínimo por 30 personas.











