

## Actívate Practica deporte seguro

### FMN

# LA COMUNIDAD DE MADRID IMPULSA UNA CAMPAÑA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CONTRA EL SEDENTARISMO

**18 de noviembre de 2020.** – Con los objetivos principales de **reducir las conductas sedentarias, motivar el uso de centros deportivos, prevenir enfermedades y promover la práctica deportiva**, la Comunidad de Madrid pone en marcha “Actívate, práctica deporte seguro”.

La Consejería de Deportes traslada a la sociedad los efectos positivos a nivel físico y psicológico de la práctica deportiva, especialmente tras meses de inactividad a consecuencia de la pandemia de Covid 19. **Los Centros deportivos están preparados para realizar un deporte seguro**, respetando todas las medidas sanitarias.

**El Centro Deportivo M86 se une al lema “Actívate, practica deporte seguro”**, el ejercicio físico adecuado y frecuente mejora tu salud y tu vida. Queremos animar a toda la población a reducir la conducta sedentaria, llevar una alimentación equilibrada y adaptar el entrenamiento a las actuales medidas de seguridad.



Actívate  
Practica  
deporte  
seguro

El ejercicio físico adecuado y frecuente mejora tu salud y tu vida.

