Published on *Hoy en el TEC* (https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec)

Costa Rica Superando el Covid-19

Foro Virtual: ejercicio en confinamiento social, con Johnny Loría

5 de Mayo 2020 Por: Johan Umaña Venegas [1]

Transmisión con el atleta Johnny Loría, especialista en educación física y entrenador de atletismo

Viernes, 10 a.m., Facebook Live

Para la mayoría de las personas **mantenerse activas ante las recomendacione de confinamiento** ha sido todo un reto. Tanto para ejercitarse dentro del hogar, como para empezar a salir a hacer ejercicio ahora que el Gobierno ha empezado a liberar algunas de las normas impuestas por la **emergencia del Covid-19**.

Para dar consejos de cómo mantenerse activos y responder preguntas respecto al ejercicio de

manera responsable y segura, se llevará a cabo el **Foro Virtual: ejercicio en confinamiento social.**

La transmisión se hará el próximo **viernes 8 de mayo, a las 10 a.m., por medio de un Facebook Live**, en la página del TEC [2] de esa red social.

Desde ya puede hacer sus preguntas en las distintas redes sociales del Tecnológico.

Invitado:

- **Johnny Loría Solano,**
  Docente de Educación Física y entrenador de atletismo.

Este foro forma parte de la ronda de charlas informativas "**Costa Rica Superando el Covid-19** [3] ", en las que especialistas del TEC responden consultas del público en general.

Transmisión del foro:

Foro anterior:

[4]

Atleta Johnny Loría recomienda ejercicios en casa para realizar durante cuarentena [4]

Source URL (modified on 05/15/2020 - 10:21): https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3594

Enlaces
[1] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/johan-umana-venegas
[2] https://www.facebook.com/tecnologicocostarica/?eid=ARCnGs9YYXishUeJVJ7MoryPJd0UKFgW-x95Qo8vbqthZ7kUfo8wZFAsDUSP-kUPV142709VcC2bxJZJ
[3] https://www.facebook.com/watch/tecnologicocostarica/658349784961079/
[4] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/03/24/atleta-johnny-loria-recomienda-ejercicios-casa-realizar-cuarentena