

# ENTREVISTA A TERESA MECINAS JAREÑO

1. **¿ Hacías deporte antes de iniciar este taller ?** Sí, me gusta mucho caminar, normalmente realizo unos 10 kilómetros diarios y de vez cuando hago estiramientos en casa.

2. **¿ Por qué decidiste apuntarte ?**  
Decidí apuntarme por que es un complemento deportivo a lo que hago diariamente.

Considero que sola no soy capaz de llevar una rutina de ejercicio físico, ya que no tengo fuerza de voluntad y es una manera de divertirse y además, salir de casa.

3. **¿ Te gustan las clases ? ¿ Por qué ?** Me gustan mucho, son muy entretenidas. La hora pasa rápidamente y además, como he dicho antes es una manera de relacionarte, que también viene muy bien mentalmente, y por supuesto, el ejercicio que hacemos cada día porque hace que me encuentre mucho mejor.

4. **Después de siete meses en el taller, ¿ has notado algún cambio ?** Sí, me he superado en hacer algunos ejercicios como abdominales, resistencia, equilibrio, fuerza etc...

5. **¿ Volverías a apuntarte a este taller el curso que viene ?** Por supuesto que sí. Este taller ha supuesto para mi que soy capaz de superarme cada día.

6. **¿ Recomendarías este taller ? ¿ Por qué ?** Si lo recomendaría por que te ayuda a mantenerte en forma con un profesional, porque considero que no seriamos capaces de hacerlo solos y además, te obliga a venir a clases y relacionarte con gente .

