



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO  
CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS



Ciudad de México, 3 de abril de 2020

BOLETÍN 05 / 2020

# Capital 21 invita a hacer Ejercicio, sin salir de casa

**\*\*\* El Sistema Público de Radiodifusión de la Ciudad de México, a través de su canal de televisión Capital 21, transmitirá rutinas de ejercicios, con profesionales del Instituto del Deporte de la Ciudad de México, para que las familias puedan realizarlas en sus hogares durante la emergencia sanitaria por el COVID-19**

Capital 21, el canal de televisión del Sistema Público de Radiodifusión de la Ciudad de México, ofrece a los televidentes desde este sábado 4 de abril, prácticas de ejercicios que se podrán llevar a cabo en casa, como parte de la estrategia de su programación para invitar a la población a no salir, en el contexto de las medidas de seguridad sanitaria durante la emergencia por el COVID-19.

Así, las familias de la Ciudad de México y su zona conurbada, podrán seguir en televisión abierta, rutinas de ejercicios que impartirán destacados profesionales del deporte, e instructores de diversos entes del Instituto del Deporte de la Ciudad de México y de PILARES (Puntos de Innovación, Libertad, Arte, Educación y Saberes de la Secretaría de Cultura del Gobierno de la Ciudad de México).

Los sábados y domingos, a las 9:30 horas, se transmitirán programas con rutinas de ejercicios impartidos por profesionales del deporte como Sean Dillon, quien brindará instrucción, por ejemplo de Chikung para la salud. Integrantes del Instituto del Deporte de la Ciudad de México como Valeria Paz y César Córdoba, mostrarán ejercicios como toque de compás abierto, estiramiento para cuádriceps y hombros, rotación de tobillos, estiramiento de femoral en escuadra, encogimiento de pernas, plancha con paso de mano, desplante con jab, entre otros.

*Sistema de Radio y Televisión Digital de la Ciudad de México, Capital 21, Dirección: Moras 533, Colonia del Valle, Benito Juárez, 03100 Ciudad de México.*

**Twitter:** @Capital\_21 **Facebook:** @Capital21 **YouTube:** Capital 21 **Instagram:** capital\_21



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO  
CIUDAD INNOVADORA Y DE DERECHOS



2020  
AÑO DE  
LEONA VICARIO  
BENIGNENTA MADRE DE LA PATRIA



En tanto, piezas breves se transmitirán de lunes a viernes, a las 6:30 am y 7:50 pm. Las rutinas están divididas para niñas y niños, jóvenes y adultos y personas de la tercera edad.

El canal de televisión del Sistema Público de Radiodifusión de la Ciudad de México, Capital 21, se puede sintonizar en la señal de televisión abierta digital en el canal 21. 1, y en el canal 21 de los sistemas de televisión de paga Sky, Izzi, Totalplay, Dish y Axtel.

***Así la nueva televisión pública, en el corazón de la Ciudad de México.***

\*\*\*\*\*

*Sistema de Radio y Televisión Digital de la Ciudad de México, Capital 21, Dirección: Moras 533, Colonia del Valle, Benito Juárez, 03100 Ciudad de México.*

**Twitter:** @Capital\_21 **Facebook:** @Capital21 **YouTube:** Capital 21 **Instagram:** capital\_21