



NOTA DE PRENSA

TPA estrena 'Sentirse bien', un programa para ponerse en forma

- La televisión autonómica emite la VI Gala de entrega de los Premios del Anuario de la Música Asturiana (AMAS)

Gijón, 4 de marzo de 2011

Televisión del Principado de Asturias (TPA) estrena este fin de semana *Sentirse bien*, un programa que incluye tablas de ejercicio físico de diferentes disciplinas deportivas para ponerse en forma. Los días 5 y 6 de marzo, TPA emite los dos primeros capítulos de un espacio de 45 minutos de duración que pretende promover la vida saludable entre los espectadores de 20 a 70 años.

Este programa ofrece clases de pilates para embarazadas, corrección postural, relajación, GAP (gimnasia localizada en glúteos, abdomen y piernas), *body combat*, danza del vientre, danza polinesia, capoeira y culturismo, entre otros.

Los dos primeros capítulos de *Sentirse bien* tienen como objetivo desarrollar la flexibilidad, coordinación y equilibrio para conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente. El sábado, 5 de marzo, el programa estará dedicado a la tonificación muscular. Los espectadores podrán aprender diferentes ejercicios de esta disciplina deportiva gracias a las instrucciones de Alberto González, entrenador de los gimnasios Fitness Place (Oviedo) y Tois Gym (Llanera). El domingo 6 de marzo la entrenadora personal y monitora del centro gijónes Talasoponiente, Verónica Castro, realizará una tabla de ejercicios de elasticidad apta para todos los públicos.

Sentirse bien cuenta con la colaboración de los siguientes centros deportivos asturianos: Talasoponiente, Fitness First, Fitness Sport y Fusión Oriental, de Gijón; Fitness Place, Escuela Ritmo y Ayala Spa Fitness, de Oviedo; Top Elite y Nuevo Milenium, de Avilés; Vega Martín, de Mieres; Tois Gym, de Llanera; Félix Shotokan, de La Felguera y Escuela Sala del Sol, de Villaviciosa.





NOTA DE PRENSA

TPA emite la gala de los Premios AMAS de la música asturiana

La televisión autonómica emite mañana, 5 de marzo, a las 00:00 la VI Gala de entrega de los Premios del Anuario de la Música Asturiana (AMAS), que se celebra el viernes 4 de marzo en el Teatro Filarmónica de Oviedo. Estos galardones reconocen los intérpretes y producciones musicales más destacados del año. La ceremonia de entrega de los AMAS es, además, una plataforma para que los cantantes asturianos promocionen sus trabajos discográficos.

Los periodistas David Serna y Arantxa Nieto son los maestros de ceremonia de esta gala de la música asturiana, que incluye las actuaciones de Muñeco Vudú y Xera, los dos grupos asturianos con más proyección regional y nacional.

El compositor e intérprete asturiano Víctor Manuel, el artesano *luthier* de gaitas asturianas Alberto Fernández Velasco y el Festival Derrame Rock son los tres premios honoríficos de la VI edición de los Premios AMAS. El resto de galardones distinguen las propuestas musicales más destacadas del año, divididas en veinte categorías: voz, bajo, batería, guitarra, teclados, gaita, otros instrumentos, letras, producción, directo, portada y diseño, videoclip, canción *folk*, disco *folk*, canción *rock*, disco *rock*, canción otras escenas, disco otras escenas, grupo revelación y banda sonora de cortometraje asturiano.

