

ESCALADA

Hola a todos,

Comenzamos el año iniciándonos en la escalada, este deporte tiene múltiples beneficios en los niños:

- Sirve para desarrollar la psicomotricidad.
- Mejora la agilidad y el equilibrio.
- Desarrolla la flexibilidad, la fuerza muscular en brazos y piernas y la resistencia.
- Mejora la confianza y la autoestima.
- Ayuda a superar retos.
- Promueve el trabajo en grupo y la confianza entre compañeros.
- Favorece el conocimiento y respeto por la naturaleza y el medio ambiente.
- Permite combatir el nerviosismo y canalizar mejor la energía.

Las clases se desarrollarán en el Rocódromo del frontón en su horario habitual los siguientes días:

- **Miércoles 11 de enero**
- **Miércoles 18 de enero.**
- **Miércoles 25 de enero.**

El punto de recogida y entrega para esos días será en la puerta del frontón.

Los lunes 9, 16 y 23 de enero se desarrollarán las sesiones de manera usual en la sala de la Escuela Olímpica.

Esta circular estará disponible en la página web del Grupo (cursillos - escuela educación física - 2022/2023).

Para cualquier duda o aclaración no duden en contactar con edufis@rgcc.es

iFeliz Año Nuevo!