

HALTEROFILIA

Hola a todos,

Durante el mes de diciembre contaremos con la colaboración de la sección de "Halterofilia".
Este deporte de fuerza y técnica tiene múltiples beneficios para los niños:

- Ayuda a mejorar la postura corporal, especialmente la espalda.
- Otorga acondicionamiento físico para desarrollar la fuerza, potencia, agilidad, equilibrio, resistencia y flexibilidad.
- Fomenta el respeto y mejora la confianza del niño a la hora de afrontar problemas.
- Ayuda a valorar la importancia de llevar una vida sana en el futuro.

Las clases serán impartidas en la sala de "Halterofilia" en el horario habitual los siguientes días:

- Lunes 1 de diciembre
- Lunes 15 de diciembre
- Lunes 22 de diciembre

IMPORTANTE:

• **El punto de recogida y entrega será en la entrada de la sala de la Escuela Olímpica.**
Ningún niño podrá entrar en el gimnasio para acceder a la sala de Halterofilia sin la compañía de un técnico.

Los miércoles 3, 10, 17 y 24 de diciembre las sesiones se desarrollarán en la sala de la Escuela Olímpica en su horario habitual.

Aprovecho para recordarles que el lunes 8 no habrá cursillo por ser festivo, así como también, que las vacaciones de navidad para los cursillistas serán del 26 al 1 de enero inclusive.

Esta circular estará disponible en la página web del Grupo (actividades/infantiles/Escuela Olímpica).

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