

# Deporte para jóvenes

## ¿Qué haremos?

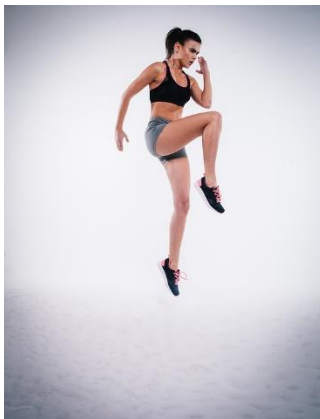
- Entrenamiento funcional (Crossfit, gimnasia postural, etc.).
- Actividades coreográficas (zumba, danza moderna, hip hop, etc.).
- Actividades de defensa (defensa personal, boxeo, taekwondo, etc.).
- Relajación (yoga, taichí, estiramiento, ejercicios respiratorios, etc.).
- Modalidades de deportes de calle.

**“Un plan de entrenamiento divertido, integral, funcional, generador de hábitos saludables”**



EN TU  
PROPIO  
CENTRO

## ¡El Deporte es la herramienta, nuestra misión TU salud!



### Dirigida a ...

Jóvenes que no practican deporte de forma habitual.

A quienes están inmersos en la práctica de una sola modalidad deportiva, con ganas de probar actividades distintas.

A quienes quieren permanecer juntos practicando actividades saludables.



## ¿Cómo?

Adaptamos la planificación deportiva a las preferencias, necesidades e inquietudes de las y los jóvenes.

Simplemente preguntando ¿qué quieres hacer?



Integrando en la vida de los adolescentes los hábitos saludables y el buen uso del tiempo libre

Fomento de la responsabilidad, el respeto, la justicia, el fair-play, la dignidad, la cooperación, la solidaridad

Fomento de códigos de convivencia



Actividad física variada, recreativa y saludable