

Jueves 8 de Abril

Celebra el día de la Actividad Física y Deporte Escolar

1.- Conexión virtual Segundo Ciclo Básico de 10:45 a 11:30

2.- Conexión Virtual Primer Ciclo Básico de 11:30 a 12:45

3.- Rutinas de Ejercicio "Muévete en Casa" para Enseñanza Media

Se enviará link correspondiente a los cursos invitados.

Favorece el aumento de la potencia cerebral
Reduce la depresión e incrementa la confianza en la imagen corporal

Aumenta la masa muscular y mejora la postura corporal

Previene problemas respiratorios y mejora el asma bronquial

Promueve la inmunidad

Reduce el riesgo cardíaco, disminuye la presión arterial y corrige el colesterol en sangre

Reduce el sobrepeso y mejora la digestión

Mejora la calcificación de los huesos previniendo la osteoporosis y la osteopenia

Disminuye la incidencia de Diabetes y ACV

Mantiene y mejora la flexibilidad

Produce hormonas del bienestar

Beneficios del Deporte