



TALLERES 2021

POLIDEPORTIVO (Juegos recreativos)

1° ,2° y 3° básico (25 cupos)

Lunes 16:45 hrs

**Desarrollo habilidades motrices
a través de juegos recreativos y
actividades lúdicas.**

Profesor: Álvaro Iturri



ZUMBA KIDS

1° ,2° 3° y 4° básico (25 cupos)

Martes 16:45 hrs

**Desarrollar y fortalecer
capacidades físicas mediante
movimientos de baile y rutina
aeróbica.**

Profesora: Pía Fonseca



POLIDEPORTIVO

4°, 5° Y 6° básico (25 cupos)

Miércoles 16:45 hrs

Desarrollar actividades motrices básicas de los distintos deportes: básquetbol, fútbol, hándbol, vóleibol, gimnasia artística, tenis, hockey, entre otros. Variando el deporte clase a clase.

Profesora: Andrea Mena



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL KIDS

4°, 5° Y 6° básico (25 cupos)

Viernes 14:00hrs

Trabajar patrones de movimiento con ejercicios a través del juego, mejorando coordinación y seguridad.

Profesor: Rodolfo Jerez



ZUMBA STRONG

7° básico a IV medio (25 cupos)

Jueves 16:45 hrs

Combinar intervalos de ejercicios de mediana a alta intensidad, potenciando la condición física al ritmo de la música.

Profesora: Pía Fonseca



ENTRENAMIENTO GAP

7° básico a IV medio (25 cupos)

Lunes 16:45 hrs

Clase aeróbica y anaeróbica que mejora la performance muscular. Trabaja de manera localizada glúteos, abdominales y piernas.

Profesor: Rodolfo Jerez

