

Què és?

És una activitat poliesportiva adaptada a nens d'entre 6 i 12 anys. L'objectiu és ajudar-los a millorar la coordinació motriu, la flexibilitat i l'elasticitat a través del joc i de l'exercici físic, i contribuir a fer que creixin amb hàbits saludables.

Quins horari té?

L'activitat es fa els dimarts i dijous, de 18 a 18.45 hores. És un curs de temporada, d'octubre a juny, i sempre respectant el calendari escolar.

Què cal portar per fer cada sessió?

Roba esportiva, una tovallola petita i una ampolla d'aigua. Els dies que toqui natació, caldrà portar també xancletes, banyador, casquet de bany i ulleres de piscina.

A quina hora cal estar al club?

Entre 10 i 15 minuts abans de l'activitat per poder canviar-se de roba i arribar puntuals a l'inici de l'activitat.

Descripció de la sessió

- És una classe de 45 minuts de durada.
- Els nens i nenes treballaran les habilitats motrius amb diferents tipologies d'activitats, com ara zumba, natació, *spinning*, tonificació o *body pump*, entre d'altres.
- Totes les activitats són divertides i adaptades a les capacitats i edats dels infants, sempre supervisades per un tècnic qualificat.

És difícil? Cal tenir una condició física determinada?

És una activitat senzilla, adaptada a qualsevol nen o nena i condició física.

Té alguna contraindicació?

En cas que el nen o nena pateixi alguna malaltia, el tècnic hauria de saber-ho amb antelació per tal d'adaptar les activitats a la seva patologia.

Si necessites aclarir algun dubte més, envia un correu electrònic a xroyo@lesportiudellinars.cat