

Estilos de vida saludable

Recreación y deporte

La recreación es reconocida como una necesidad y derecho fundamental para los seres humanos, y las prácticas de estas ponen en escena y discusión saberes, valores e ideologías que movilizan personajes a zonas comunes compartiendo, generando competencias y negociaciones con el fin de generar alternativas y prácticas de resistencia.

Deporte recomendado

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN CIRCUITOS

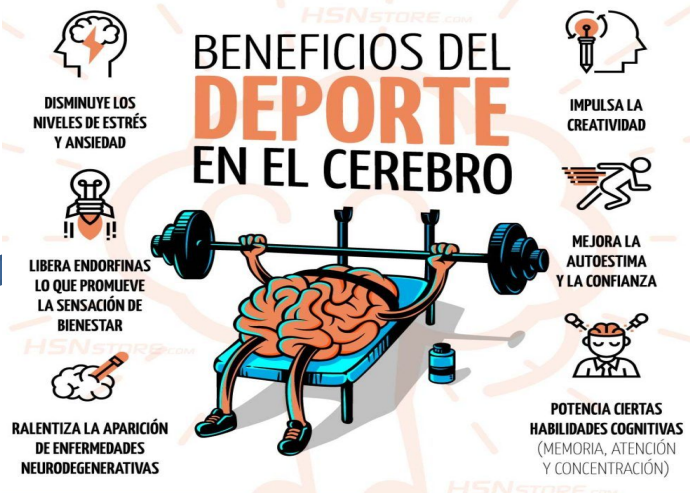
Basada en combinaciones de movimientos similares a los que se realizan en la vida cotidiana, entrenando las diferentes habilidades físicas como fuerza, resistencia, agilidad, potencia entre otras. Usualmente están acompañados de algún implemento como mancuernas, balones, bandas, barras, conos, colchonetas u otros.

Es una clase que entrena las habilidades corporales a través de movimientos articulares del cuerpo, con la posibilidad de trabajar mediante el peso corporal o las autocargas.

Actividad física para población sin restricción de sus capacidades físicas

“ Beneficios físicos al ejercitar el cuerpo, beneficios psíquicos al liberar energía y estrés”

¡La salud mental es un compromiso de todos!



Al momento de practicar algún deporte o participar de actividades recreativas se genera la creación de identidad, la libertad, la tolerancia, la resiliencia, la toma de decisiones; favoreciendo los procesos de desarrollo integrales.

