

ACTIVITATS ESPORTIVES

GIMNÀSTICA RÍTMICA

Aquest és un esport que requereix una elevada concentració per dominar tot el cos, afegint-hi un altre entrenament en flexibilitat muscular, coordinació muscular i ritme musical. El que és habitual, encara que no obligatori, és que s'aprengui amb una edat primerenca, per interioritzar i automatitzar moviments i passos tècnics.

Objectius:

- Contribueix a corregir les males postures.
- estimula la circulació sanguínia i el sistema respiratori.
- Elimina greixos.
- Ajuda al desenvolupament de l'expressió corporal, odi i memòria.
- relaxa i allibera adrenalina i permet que flueixin els sentiments de l'alumne amb tota llibertat.
- Millora l'autoestima i redueix símptomes d'estrès o ansietat, augmentant la confiança del nen/a en ell mateix.

Grup dedat: alumnat d'educació infantil

Ràtio: de 8 a 14 alumnes màxim.

Equip docent: monitors altament qualificats amb una formació específica en aquest camp.

Material: tot el material necessari és proporcionat per l'empresa.

Contacte Kids: Sandra Martínez (info@nskids.es)

