

ESGRIMA INFANTIL

De 5 a 16 años | Sala de Armas de la Piscina M. Cubierta

Lunes y miércoles, de 17:00 a 20:00 h.
(grupos según edad)

Un deporte para todos

**Aprende a superar
tus propios límites**

Prueba una **clase** de
forma **gratuita ¡No esperes!**

Más información:

infodeportes@ayto-villacanada.es

91 812 51 66 (Piscina M. Cubierta)

Beneficios

- Mejora la condición física y el desarrollo motor con un entrenamiento completo
- Desarrolla la coordinación y los reflejos
- Aumenta la concentración, la estrategia y la agilidad mental
- Fomenta la disciplina, el autocontrol emocional y el respeto
- Reduce el estrés y mejora el bienestar emocional
- Potencia la cohesión grupal, fomenta la diversión y estimula el gusto por la actividad física