

Ligas Mag Store y RedFormativa refuerzan el verano con Taller de Acondicionamiento Físico Infantil

● La actividad se lleva a cabo en el gimnasio Vatra Box.

Christian González

cgonzalez@elpinguino.com

Desde inicio del mes enero, a cargo de la profesora de Educación Física Loreto Pontigo, se están llevando a cabo clases de acondicionamiento físico diseñadas especialmente para niños y niñas de entre 7 y 12 años.

Este innovador taller, realizado en el gimnasio Vatra Box (Caupolicán 143 interior), combina actividad física con un enfoque

lúdico, buscando fomentar el gusto por el movimiento en los más pequeños, siendo dirigido tanto a jóvenes deportistas que deseen complementar su formación física, como a niños y niñas que quieran mejorar su salud física y mental a través del acondicionamiento físico.

A través de juegos, ejercicios adaptados a su edad, e implementación de sala de musculación, los participantes desarrollan habilidades motrices básicas y específicas, además de capacidades

físicas fundamentales, como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Las sesiones, organizadas en grupos según la edad, tienen lugar los martes y jueves:

- De 7 a 9 años: 10:00 a 11:00 horas.

- De 10 a 12 años: 11:00 a 12:00 horas.

Inscripciones e información:

+56 9 4483 1205 o en Redformativa en Instagram

+56 9 5307 3849 o en Ligasmagstore en Instagram.

