



Pabellón Municipal de Deportes.
c/ Ribera del Muelle, s/n.
1ª Planta izquierda, oficina 3. (695926291-695926101)
11510 PUERTO REAL cgr_puertoreal@hotmail.com

SALUDA

Este curso 2011-2012 queremos desde el Club Gimnasia Rítmica Puerto Real dar un paso más en aspectos formativos de nuestras gimnastas, padres y madres. Para ello hemos diseñado un programa de charlas coloquio con temas eminentemente prácticos que comprenden diferentes aspectos de la práctica del deporte-gimnasia rítmica en edad escolar y a diferentes niveles (iniciación, base y competición). El programa a desarrollar es el que se describe:

CHARLA 1. BENEFICIOS DE LA PRACTICA DEL DEPORTE/GIMNASIA RITMICA EN EDAD ESCOLAR.

CHARLA 2. DESMITIFICANDO LA GIMNASIA RITMICA Y SU REPERCUSION SOBRE LA SALUD. LESIONES. CRECIMIENTO.

CHARLA 3. DEPORTE Y HABITOS SANOS DE NUTRICION.

CHARLA 4. POTENCIACION DE AUTOESTIMA Y DEPORTE DE COMPETICION. LA IMPORTANCIA DE LA COMPETENCIA SANA (PARA CUALQUIER NIVEL)

CHARLA 5. DOLOR Y GIMNASIA RITMICA, CAUSAS MAS FRECUENTES ¿Cuándo PREOCUPARNOS?

Fechas: 19 y 26 de octubre (charlas 1-2)
2, 9, 16 de noviembre (charlas 3-4-5)
Lugar: CENTRO CULTURAL DE PUERTO REAL (junto al pabellón municipal de Puerto Real, puerta anexa a biblioteca)
Horario: 17.30-18.30

ORGANIZA [CLUB GIMNASIA RITMICA PUERTO REAL](#)

COLABORA

**Ayuntamiento de Puerto Real**

PATROCINA



**ASISTENCIA GRATUITA.
OS ESPERAMOS**