

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES CENTRO DEPORTIVO LANGREO

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Descripción

Actividad dirigida a personas **a partir de 16 años** que desean mejorar su condición física general, con ejercicios y juegos aplicados a desarrollar la resistencia cardiopulmonar y las cualidades motrices.

- Carácter trimestral
- Sesión 60 minutos

Requisitos

1. Edad: a partir de 16 años
2. Indumentaria: Calzado y atuendo deportivo específico para la actividad.
3. Aptitud física.

JUDO INFANTIL

Descripción

Arte marcial dirigido a **niños entre 5 y 14 años**. Actividad lúdica que desarrolla las cualidades físicas y motrices del niño potenciando valores de respeto, disciplina y compañerismo

- Carácter **trimestral**
- Sesión **90 minutos**

Requisitos

1. Edad comprendida **entre 5 y 14 años**
2. Indumentaria: Judogui, cinturón y chanclas
3. Licencia federativa

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES CENTRO DEPORTIVO LANGREO

JUDO ADULTOS

Descripción

Arte marcial dirigido a jóvenes y adultos **a partir de 15 años**

- Carácter **trimestral**
- Sesión **60 minutos**

Requisitos

1. Edad: A partir de 15 años
2. Indumentaria: Judogui, cinturón y chanclas
3. Licencia federativa