

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Un espacio de diversión y entrenamiento para grandes y chicos

Cada fin de semana, alrededor de doscientos adultos y ciento ochenta chicos participan de las diferentes propuestas de recreación y deportivas de nuestra asociación



Patín artístico. Las clases se destinan a niños y niñas con o sin conocimiento del deporte



Taller cocina. Cincuenta chicos cada fin de semana aprenden a cocinar y se divierten

Nuestro Complejo Polideportivo ofrece una amplia gama de actividades recreativas y deportivas para que disfruten los socios/as y sus familias. Entre sábados y domingos asisten entre **doscientos adultos y ciento ochenta chicos y chicas.**

Talleres y clases

Entre las propuestas, se dictan para la niñez talleres de Juego, Infantil, Reciclado, Dibujo, Patín y Cocina. Además, para adultos se dan clases de taekwondo, *stretching*, *spinning*, zumba, salsa, yoga y entrenamiento de boxeo, fútbol masculino y femenino.

Pablo Scida, coordinador del área, destaca la tarea de los diecisiete profesores: “Ellos planifican durante la semana la parte teórica y práctica y los materiales que van a utilizar. Esta organización es necesaria para que el sábado y el domingo los chicos y adultos puedan desarrollar adecuadamente las actividades. El objetivo de nuestro trabajo es **mejorar la salud psicosocial y las**

relaciones interpersonales. También, buscamos el desarrollo motoriz y utilizamos el juego como un medio para alcanzar esa meta. Además, apuntamos a reducir el estrés y mejorar las capacidades físicas por medio del deporte y la recreación y propiciar la interacción entre todos”, remarca Scida.

La programación del Polideportivo, ofrece la posibilidad de **combinar las actividades:** “Por ejemplo, en entrenamiento y *spinning* armamos diferentes circuitos. También, compartimos actividades del Taller de Cocina con el de Juegos, en este caso priorizamos las iniciativas lúdicas y compartimos una merienda. Destaco que hemos hecho jornadas sumando zumba, boxeo y salsa y después las empalmamos con rutinas en el gimnasio y en algunos casos con tenis”, cuenta Scida.

Patín artístico

Todos los sábados de 15.00 a 16.30 los chicos y chicas de entre 3 y 12 años pueden asistir a las clases de Patín.



Clases de spinning. Jueves de 18.00 a 20.00 y sábados de 9.30 a 10.30

Además de la propuesta recreativa, se realizan circuitos y coreografías, durante los cuales se incorporan habilidades y aprenden figuras del deporte. Lorena Fernández, entrenadora de patín de la AMM, destaca: “Recibimos tanto alumnos que saben patinar como también enseñamos desde cero a los que desean aprender. El patín artístico mejora y ayuda al estado físico como cualquier deporte, y a su vez brinda **coordinación, postura, elasticidad, equilibrio** y al ser una disciplina individual favorece la concentración, la superación y la independencia de los que lo practican”.

Taller de Cocina

Lo domingos de 15.00 a 17.00 horas, se desarrolla el Taller de Cocina. Cincuenta niños y niñas aprenden en cada clase a hacer postres, dulces y comidas frías. La profesora Agustina Scida, explica: “Dividimos el trabajo en grupos. Los chicos traen diferentes ideas y dentro de las posibilidades, las desarrollamos. Mayoritariamente preparan magdalenas, alfajores, panqueques, piononos y postres sencillos. Les gusta mucho cocinar, vienen contentos a **compartir con sus amigos un lindo momento**. La idea es que se diviertan, aprendan y colaboren entre todos”.

Spinning y entrenamiento

Fernando Montenegro, profesor de entrenamiento y preparación física, explica los alcances de su propuesta: “Trabajamos **múltiples cualidades físicas, la capacidad aeróbica** y el fortalecimiento muscular de forma general. Como beneficios generales buscamos la reducción del estrés, el incremento de la capacidad física y fomentar la interacción social”. También, tiene a su cargo las clases de *spinning*: “Con la bicicleta fija apuntamos a mejorar la salud cardiovascular, la resistencia aeróbica, pero también a disminuir el estrés y mejorar la autoestima”.

Horarios. *Spinning*, jueves de 18.00 a 20.00 h y sábados de 9.30 a 10.30 h. Entrenamiento y preparación física, martes y jueves de 18.00 a 19.00 h y sábados de 10.30 a 11.30 h.



Entrenamiento y preparación física. Martes y jueves de 18.00 a 19.00 h y sábados de 10.30 a 11.30 h

HORARIOS DE TODAS LAS ACTIVIDADES

En la página web de nuestra asociación están disponibles los horarios y días de todas las actividades: www.medmun.org.ar/12232-actividades-en-el-poli-deportivo/

También, para obtener más información, comunicarse de martes a domingo de 9.00 a 20.00 h al 4611-4188 o escribir a polideportivo@medicos-municipales.org.ar.