

Zumba

Todos los ritmos se mezclan para dar vida a un entrenamiento de alta y baja intensidad.

Es una invitación a tener una hora de diversión, mientras se incrementa la resistencia y se trabajan todos los músculos del cuerpo.

»»» Dirigido a:
Apoderados(as), funcionarios(as) y alumnos(as) desde 1º medio.

RAMA.	PROFESOR.	DIA	HORARIO	RECINTO
Zumba A	Ljutbiza Karlezi	Martes	19:00 a 20:00 HRS.	Patio 2 Ciclo hombres
Zumba B	Ljutbiza Karlezi	Jueves	19:00 a 20:00 HRS..	Patio 2 Ciclo hombres

RAMAS DEPORTIVAS



Yoga Vinyasa

Estilo de yoga dinámico, fluido y creativo, que trabaja la unión de la respiración con el movimiento. No es necesario tener práctica previa, y las clases se adaptan a los requerimientos de cada participante.

>>> Dirigido a:
Apoderados(as), funcionarios(as) y alumnos(as) desde 1º medio.

RAMA.
Yoga

PROFESOR.
Camila Sánchez

DIA
Lunes

HORARIO
19:30 a 20:30 hrs.

Fútbol apoderadas/os

Entrenamiento para todos los niveles, enfocado en la práctica, el trabajo físico, la camaradería y los principios técnicos del fútbol.

>>> Dirigido a:
Apoderados(as)

RAMA.	PROFESOR	DIA	HORARIO	RECINTO
Fútbol Hombres	Matías Aguilera	Jueves	19:30 a 21:00 hrs.	Cancha futbolito
Fútbol Mujeres	Matías Aguilera	Martes	19:30 a 21:00 hrs.	Cancha futbolito

Entrenamiento funcional

El propósito de este entrenamiento es estar más fuerte para mejorar los movimientos cotidianos del cuerpo.

Ayuda a prevenir lesiones, mejora el rendimiento deportivo, la estabilidad y el equilibrio.

➤➤➤ Dirigido a:
Apoderados(as), funcionarios(as) y alumnos(as) desde 1º medio

RAMA.	PROFESOR	DIA	HORARIO	RECINTO
Entrenamiento funcional	Felipe Yost	Miércoles.	18:00 a 19:30 hrs.	Sector pesas

Hockey

Deporte colectivo que ayuda a la coordinación, el desarrollo de las habilidades motoras y fomenta el trabajo en equipo.

➤➤➤ Dirigido a:
Alumnas desde 8° básico.

RAMA	PROFESOR	DIA	HORARIO	RECINTO
Hockey A	Macarena Enríquez	Lunes.	17:30 a 19:00 hrs.	Cancha pasto sintético
Hockey B	Macarena Enríquez	Miércoles	17:30 a 19:00 hrs.	Cancha pasto sintético