

### **ESCUELA DEPORTIVA DE CORREDORES GRUPO ALCARAZ**

- De 6 años en adelante (agrupando alumnos/as según edades y nivel deportivo)
- Entrenamientos personalizados y adaptados a las capacidades de cada niño o niña.
- De Septiembre a Julio
- Precio por niño y descuento por hermanos

**¡TE ESPERAMOS PARA ENTRENAR, JUGAR Y DISFRUTAR PRACTICANDO ATLETISMO!**

- **Pista de Atletismo Monte Romero (Campus de Espinardo):**

Lunes y Jueves en dos turnos, a las 18:00h y 19:00h.

- **Colegio Santa María de la Paz (Jesuitinas. Murcia):**

Lunes y Miércoles de 17:00 a 18:00h en las instalaciones del colegio.

- **Colegio Liceo Francés (Molina de Segura):**

Lunes y Miércoles de 13:00 a 14:00h en las instalaciones del colegio.

- **Colegio Vicente Medina (Molina de Segura):**

Martes y Jueves de 17:00h a 18:00h en las instalaciones del colegio

- **Santomera: Centro Deportivo El Limonar:**

Miércoles y Viernes a las 18:30h y 19:30h

- **Alquerias: campos de futbol y polideportivo:**

Miércoles y Viernes a las 17h

## OBJETIVOS

- Promover la actividad física a través del atletismo, concienciando a los más pequeños de la importancia y beneficios que puede tener para su bienestar.

- Desarrollo de las distintas capacidades físicas ( fuerza, velocidad resistencia, agilidad, flexibilidad) a partir de la práctica de las distintas disciplinas atléticas ( carreras, saltos y lanzamientos).

- Participación en pruebas deportivas que se determinen, así como la posibilidad de federarse en el club de atletismo Grupo Alcaraz y competir en las pruebas federadas de la categoría que

se celebren en la Región.

### METODOLOGÍA

- Se crearán grupos de entreno según la edad de los niños o su nivel deportivo.
- Se les preparará a todos los alumnos/as un **plan de trabajo semanal** individualizado y adaptado al resto de actividades que desarrollen, capacidades físicas, preferencias deportivas, disponibilidad horaria...etc.
- **Asesoramiento nutricional** adaptado a la condición física y ritmo de vida de cada alumno/a.
- **Asesoramiento técnico y deportivo** para hacer lo más eficiente posible el desarrollo de diario la actividad física. Y participación en competiciones deportivas que se determinen.

### Para más información contactar con:

José Antonio Alcaraz Pérez 620 74 87 07 ó [grupoalcaraz@hotmail.es](mailto:grupoalcaraz@hotmail.es)

Jaime Moral Fernández 616 83 31 64 ó [jaime@grupoalcaraz.es](mailto:jaime@grupoalcaraz.es)