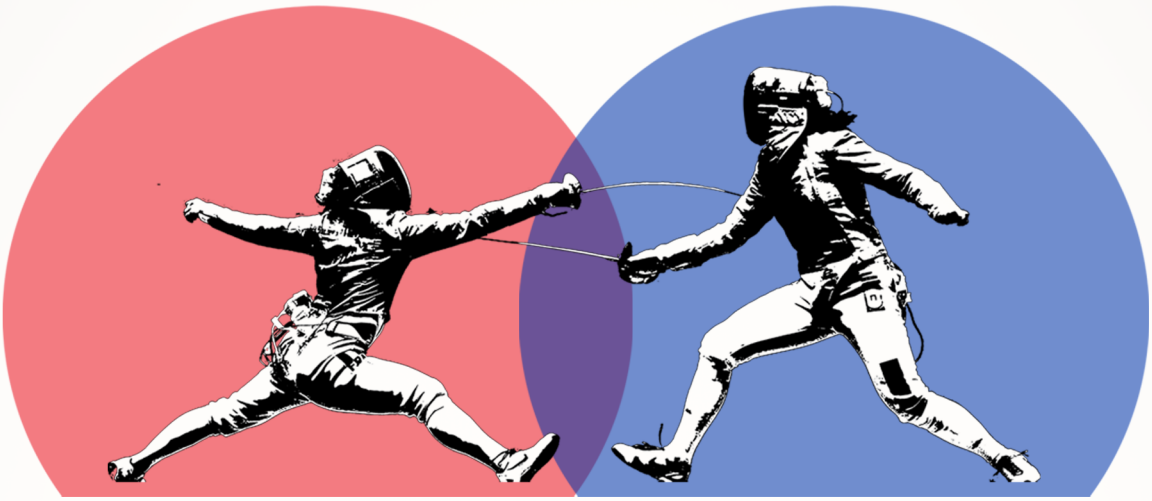
Oferta exclusiva para su colegio

FORTUNA
Kirol elkartea
Club deportivo

Presidente: Enrique Cifuentes
DT de esgrima: Igor Otaegui

943.214.900
info@cdfortunake.com
cdfortunake.com



ESGRIMA

LA ELEGANCIA DE LA DANZA
LA ESTRATEGIA DEL AJEDREZ
EL VALOR DE LAS ARTES MARCIALES

¿Has pensado en practicar esgrima? ¡Siempre es buen momento para probar un día! De la esgrima se dice que no tiene edad, y que **hay tantas maneras de hacer esgrima como practicantes**. Es decir, es un deporte en el que las diferentes habilidades se ponen al servicio del deportista para que este escoja las que mejor se adapten a su modo de entender el combate y la vida diaria.

Desde el CD Fortuna queremos presentarte una actividad de ocio muy completa, tanto para los mayores como para los más pequeños. Te explicamos por qué:

Esgrima de base

Se trata de iniciar a niñ@s (5-12 años) y a jóvenes (13-18) en los valores de la actividad deportiva y la educación para la salud, fomentando a través del juego el desarrollo de habilidades fundamentales como la psicomotricidad y lateralidad, estimulando la concentración, la observación y la decisión.

Es una práctica ideal para incentivar un óptimo desarrollo físico y cognitvo, complementario al desempeño académico.

Esgrima-ocio para adultos

Además de un excelente ejercicio cardiovascular, a través de la esgrima podemos realizar un completo entrenamiento cognitivo. Gestión emocional en el combate, toma de decisiones en situación de tensión, analísis del contrincante o aprovechamiento de las fortalezas propias son cualidades que nos puede interesar reforzar para enfrentar los retos de la vida cotidiana.

ESGRIMA

¿POR QUÉ PRACTICARLO?

NO ES UN DEPORTE COSTOSO

El material no es mucho más caro que el resto de ropa que puedas tener. Además, la mayor parte de los clubes te lo dejan gratis los primeros meses

La esgrima es un deporte en el que se potencia, sobre todo, la concentración, velocidad, equilibrio y coordinación y en el que es básico el espíritu deportivo y la autodisciplina

COLECTIVIDAD

Aprenden a competir tanto de forma individual como en equipo

Aprenden a disfrutar de la victoria y a asumir la derrota

UN EXCELENTE EJERCICIO FÍSICO

Dependiendo de la intensidad, la esgrima consume entre 420 y 700 kcal/h

LA ESGRIMA, UN DEPORTE SEGURO

Aún siendo un deporte de combate, la esgrima es un deporte muy seguro gracias a la equipación obligatoria

- CARETA
- CHAQUETILLA
- GUANTE
- PANTALÓN
- MEDIAS
- ZAPATILLAS

5.631

Este es el número de licencias a nivel nacional en España, aunque el número de practicantes es mucho mayor. El 30% son mujeres

Si bien antes solía comenzar a practicarse a partir de los 10 años, tanto por parte de niños como de niñas, ahora son muchos los clubes que empiezan a impartir clases a partir de los cinco años

Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, mejorando la capacidad de concentración

Adquieren hábitos de comportamiento derivados del fomento de la disciplina y respeto al contrincante

APRENDEN A TOMAR DECISIONES COMPLEJAS, ANALIZAR LOS PROBLEMAS Y PENSAR RÁPIDO

El aprendizaje, la memoria y el estado de alerta se ven favorecidos

UN CORAZÓN AGRADECIDO

Previene las elevaciones de glucosa, disminuye los triglicéridos y la tensión arterial

Potencia la creación y constancia de hábitos, estimulando el rendimiento académico

Estos ideales ayudan a los niños y niñas a alcanzar su potencial en muchas áreas distintas de la esgrima

UNA CLASE DE CONDUCTA

Permite mejorar el autocontrol y la canalización de la agresividad, aumenta la capacidad de superar tensiones físicas y psicológicas, a tener autocrítica. También ayuda a aliviar el estrés y reducir frustración.

Existe un evidente aumento en el desarrollo del pensamiento abstracto a través de nociones como velocidad, distancia, profundidad, fuerza y tiempo

25%

Infografía: VCE Valladolid Club de Esgrima.

El CD Fortuna ofrece tanto a l@s profesionales colegiad@s como a sus familias varias actividades de esgrima con unas condiciones especiales:

2 CLASES DE PRUEBA GRATIS

Descuentos en cursos de KIROL EKINTZAK

¿TE INTERESA?

TE OFRECEMOS DIFERENTES PLANES PARA QUE SE ADAPTEN A VUESTROS INTERESES:

Curso de iniciación:

- 8 sesiones de introducción a los principios técnico-tácticos de la esgrima deportiva.

- Dos sesiones por semana.

- Grupos reducidos (de 4 a 14 alumn@s).

- Precio 70€ por alumn@.

Actividad contínua:

- Orientada a grupos de todas las categorías.

- Dos sesiones por semana (consultar horarios).

Cursos particulares:

- Grupos reducidos con horario a convenir.

- Diferentes formatos: taller de un día o cursillo de varios días.

ideal si venís un grupo de compañer@s o con la familia.

Más información en CDFortunaKE.com

O SIMPLEMENTE... ¡VEN Y PRUEBA!

un deporte diferente para un tiempo diferente 😉