



DUATLÓN William

Shakespeare, ¿cuál es tu superpoder?

U

A

C

Duatlón extraescolar WILLIAM SHAKESPEARE,
MARTES Y JUEVES A LAS 16:00



637458478

uac.unionatleticacoslada@gmail.com



#launionhacela fuerza



HORARIO:

MARTES Y JUEVES : 16:00 A 17:00

MATERIAL: BICICLETA, CASCO, BOTELLA, MOCHILA.

PRECIO DE ACTIVIDAD MENSUAL : 26€

EJEMPLO PRACTICO DE UNA CLASE

1. Dar a conocer el Duatlón en edad escolar
2. Mejorar las habilidades sobre la bici
3. Desarrollar la capacidad aeróbica a través del

DURACION: 1 HORA por clase

El duatlón es una excelente opción para que los niños se inicien en el deporte de manera divertida y saludable. Consiste en combinar carrera a pie y ciclismo, dos actividades que muchos niños ya disfrutan. Al participar, desarrollarán habilidades importantes como la resistencia, la coordinación y el trabajo en equipo, además de fomentar hábitos deportivos.

Es un deporte ideal para todas las edades, con distancias adaptadas a cada grupo, lo que lo hace seguro y accesible. Además, al no incluir la natación como en el triatlón, es más sencillo para los niños que aún no dominan esa habilidad. El ambiente en las competiciones es muy positivo, centrado en la participación.

Inscribir a los niños en duatlón no solo les ayudará a mejorar su condición física, sino también a aprender valores como la disciplina, el esfuerzo y la superación personal, en un entorno al aire libre y saludable. ¡Es una excelente oportunidad para que disfruten y hagan nuevos amigos.

Para realizar la inscripción:

<https://www.unionatleticacoslada.com/escuela-de-triatlon-24-25/>

cualquier duda o consulta: 637458478 (Mamen)