

This year  
we have  
Ultimate  
and Fitness  
club!





**Martes  
Tuesday**

**Join us!**

# Taekwondo

“Si bien todos combinan técnicas de mente y cuerpo para una mejor conciencia corporal, estado físico y agudeza mental, el Taekwondo, un arte coreano de defensa personal, tiene algunas ventajas particulares. Para los niños más pequeños, aprender y practicar los patrones específicos de defensa y movimientos de ataque, conduce a mejores habilidades motoras y control corporal.”

While all combine mind and body techniques for better body awareness, fitness and mental acuity, Taekwondo, a Korean self-defense art, has some particular advantages. For younger children, learning and practicing the specific patterns of defense and attack movements, leads to better motor skills and body control.



Join us!

**Lunes y  
Miércoles  
Monday  
and Wednesday**

## Volleyball

Buscamos fomentar el gusto por la actividad física y el deporte afianzando la constancia, respeto, entre otros. Transmitir fundamentos básicos y valores en cada uno de los deportes. y lograr el trabajo técnico táctico que le permita a los estudiantes alcanzar un nivel competitivo.

El año pasado fuimos campeones UCB de voleibol en la categoría infantil femenino.

We seek to encourage a preference for physical activity and sport by strengthening constancy, respect, among others.

We transmit fundamentals and values in each of the sports. Also, we achieve technical tactical work that allows students to reach a competitive level.

Last year we were champions in the female children category of UCB games.



Join us!

**Lunes y  
Miércoles  
Monday  
and Wednesday**

## Basketball

El baloncesto es un deporte muy querido en todo el mundo. ¡Es excelente para la salud cardíaca de sus hijos! Debido a que sigue moviéndose, su ritmo cardíaco aumenta. También ayuda a desarrollar resistencia, lo cual es importante cuando quieres asegurarte de que tus hijos estén saludables. El año pasado, fuimos campeones de baloncesto en la categoría juvenil femenino de la UCB.

“Basketball is a much-loved sport all across the world. It is great for your children's heart health! Because you keep moving, your heart rate increases. It also helps in building endurance, , which is important when you want to make sure your kids are healthy.”

Last year, we were basketball champions in the UCB women's youth category.



Join us!

Lunes y  
Miércoles  
Monday  
and Wednesday

## Football

“Jugar al fútbol ofrece numerosos tipos de ventajas, como una mayor aptitud aeróbica y anaeróbica, mejores habilidades físicas e incluso beneficios psicosociales.”

El año pasado logramos el subcampeonato en la copa Tango Liga Adidas.

“Playing football provides numerous types of advantages, such as increased aerobic and anaerobic fitness, improved fitness skills and even psychosocial benefits.”

Last year, we were second in the Tango Adidas League.

Lunes y Miércoles  
Monday  
and Wednesday

Join us!

## Ultimate / Frisbee

El Ultimate Frisbee es un deporte que recoge elementos del baloncesto, fútbol tradicional, fútbol americano, tenis y voleibol, donde en vez de tener un balón, se tiene un disco o frisbee. Es un deporte de cero contactos donde no existen árbitros, esto promueve el conocimiento del reglamento y el juego justo entre los jugadores. El respeto y cumplimiento de las reglas es evaluado por cada equipo a través del Espíritu de Juego, aspecto que es tenido en cuenta en toda competencia o partido. Existen equipos masculinos, femeninos y mixtos, donde no importa la edad sino las ganas de divertirse y jugar.

Ultimate is a sport that collects elements of diverse sports, where instead of having a ball you have a frisbee. It is a sport of zero contacts where there are no referees, this promotes knowledge of the rules and fair play between players. Respect and compliance with the rules is evaluated by each team through the Spirit of the Game. There are male, female and mixed teams, where age does not matter but the desire to have fun and play.

Lunes y Miércoles  
Monday  
and Wednesday

Join us!

Fitness club  
Entrenamiento funcional

Es un entrenamiento complementario sano para el fortalecimiento y desarrollo de sus habilidades físicas. Un entrenamiento incluyente apto para todos (a quienes se facilita y a quienes no la práctica del deporte) creando diversión, conciencia, salud, disciplina, unión de grupo y gusto por una vida deportiva sana.

It is a healthy and complementary training to strengthen and develop your physical abilities. An inclusive training which is suitable for everyone (no matter if you are good or not for playing sports) It promotes fun, awareness, health, discipline, group union and interest in a healthy sports life.



Join us!

Lunes y Miércoles  
Monday  
and Wednesday

## CHEERLEADING

“¡Cheerleading es un excelente ejercicio cardiovascular! Los ejercicios de estiramiento dentro de cada clase desarrollarán la flexibilidad de sus hijos, aumentando su rango de movimiento. La coreografía contiene no solo danza, sino también caídas, saltos y, a veces, acrobacias, lo cual desarrolla una gran resistencia y coordinación.”

“Cheerleading is a great cardio workout! Stretching exercises within each class will develop your children’s flexibility, increasing their range of movement. Choreography contains not only dance but also tumbles, jumps and sometimes stunts, all which develop great stamina and coordination.”