

La actividad física es importante, ayuda a mantener la salud y la calidad de vida.

Algunos de sus beneficios son:

- Controlar el peso.
- Riesgo de enfermedades.
- Mejora la fuerza muscular y la salud de los huesos.

Ayuda a bien dormir.

- Reduce estrés y ansiedad.
- Ayuda al estado de ánimo.
- Ayuda a socializar.

La actividad física es adecuada para todas las edades.

# COLEGIO O'FARRILL



En el Colegio estamos convencidos que el deporte debe ser parte del crecimiento de nuestros alumnos.



Taller de fútbol:  
martes y miércoles  
13:20-14:20 hrs



Taller de ballet:  
martes y jueves  
13:20-14:20 hrs

