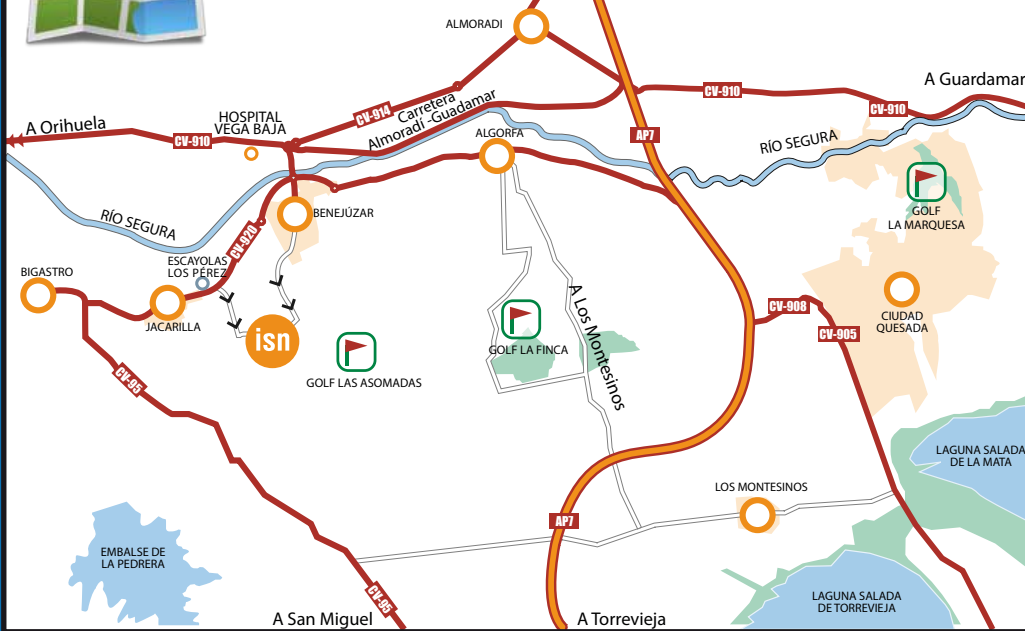




comprueba cómo llegar
y ven a visitarnos!

Latitud: 38° 3' 19.80" N
Longitud: 0° 50' 40.19" O



SERVICIO DE TRANSPORTE
PARA LAS ESCUELAS

En plena Naturaleza;
¡más de 30.000 m2!



innova sport nature
tu centro deportivo

escuelas deportivas 2013-2014

tenis

padel

OTROS SERVICIOS:

sala fitness
cafetería
piscina
amplias zonas verdes

¡inscríbete ya!
¡solicítanos más información!
¡TE SORPRENDERÁS!



656 60 60 69
www.isnsport.es



Carretera Jacarilla-Benejúzar,
Km 2,7 (frente Escayolas Los Pérez)
Paraje La Zarzuela - JACARILLA

656 60 60 69
www.isnsport.es



Carretera Jacarilla-Benejúzar,
Km 2,7 (frente Escayolas Los Pérez)
Paraje La Zarzuela - JACARILLA

INNOVA SPORT NATURE

INNOVA SPORT NATURE

PRETENIS [3-6 años] desde 15€/mes



El deporte es fundamental para nuestro desarrollo físico y mental.

Con el deporte obtenemos gran cantidad de beneficios: disfrutamos de las victorias y nos hacemos fuertes con las derrotas, al mejorar a partir de nuestros errores; aprendemos lo importante de contar con los demás, la generosidad y el compañerismo, a respetar la autoridad y a los rivales.

Además, al mantener un buen estado físico, nos protegemos ante ciertas enfermedades.

INICIACIÓN PADEL [7-9 años] desde 18€/mes

Por ejemplo, en un día podríamos comer:

Desayuno: 1 tazón de cereales, 1 vaso de leche, 1 plátano y unos pocos frutos secos

Comida: Pasta con salsa y queso, ensalada, pan, 1 vaso de zumo y 1 pieza de fruta de postre.

Cena: Sopa de pollo y fideos, pollo horneado con puré de patatas, ensalada, 1 vaso de zumo y ensalada de frutas.

Además, para el almuerzo y la merienda, podemos tomar algún sandwich, yogur, cereales, zumos o fruta.



INICIACIÓN TENIS [7-9 años] desde 18€/mes

Pero para nuestro desarrollo, tan importante es el deporte como una buena alimentación.

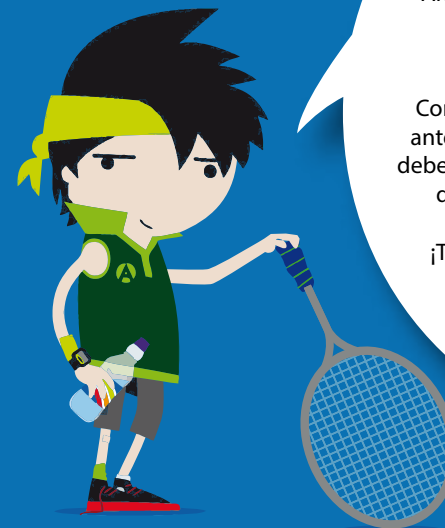
Es importante comer cereales y que la mitad de ellos sean enteros, como el arroz o las palomitas de maíz. Los granos enriquecidos, como el pan blanco o la pasta, además nos proporcionan vitaminas B y hierro.

También debemos comer frutas y verduras. Las podemos consumir como más nos guste: en zumo, enteras o con nuestras comidas favoritas.

El calcio también es vital para nuestro crecimiento, por lo que los alimentos como la leche, el yogur y el queso son muy importantes.



NIVEL MEDIO TENIS [10-16 años] desde 20€/mes



También es muy importante la hidratación al hacer deporte.

Antes, durante y tras cualquier ejercicio físico debemos beber agua o bebidas ricas en minerales.

Como base, deberíamos beber 1 vaso de agua antes y durante el ejercicio. Al haber terminado deberíamos beber 1 vaso por cada 200 gr de peso que hayamos perdido durante el ejercicio.

¡Tened todo esto en cuenta y podréis llegar a ser unos campeones!

NIVEL MEDIO PADEL [10-16 años] desde 20€/mes