



LIGA DE BOLO DE BOGOTÁ

CIRCULAR No. 11

FECHA : Julio 31 de 2020
PARA : Clubes Afiliados, Presidentes y Deportistas
DE : Liga de Bolo de Bogotá
ASUNTO : Programa de preparación Física

Estimados Presidentes y Deportistas:

La Liga de Bolo de Bogotá los invita a participar de manera gratuita, del programa de preparación física, el cual tendrá un énfasis en la activación de los grupos musculares que intervienen en el desarrollo de la práctica del bolo. El Programa estará bajo la dirección de nuestro preparador físico Daniel Santiago León Angulo y de profesionales en formación de Cultura Física Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás.

El desarrollo de estas sesiones está previsto de manera virtual, con un mínimo de dos días y máximo tres a la semana con una intensidad máxima de 60 minutos cada una. Se dará inicio a este programa el **martes 11 de agosto de 2020**. Igualmente, de acuerdo al número de inscritos se conformarán dos categorías adultos y menores, afiliados a la Liga y/o escuela de formación.

La programación es la siguiente:

DIA	HORA
Martes	5:00Pm a 6:00pm
Viernes	5:00Pm a 6:00pm
Sábado	5:00Pm a 6:00Pm

El programa de preparación física traerá para usted los siguientes beneficios:

- ✓ Mejorar la motricidad de una forma más consciente,
- ✓ Potencializa la coordinación.
- ✓ Favorece en la disminución del stress.
- ✓ Mejorar la condición física y la salud en general
- ✓ Incrementa la movilidad articular.

Personería Jurídica No 5709 Octubre 31 de 1974- Nit: 860.066.173-1
Unidad Deportiva El Salitre- Av Calle 63 No. 68-99- Bogotá- Colombia.

Tels (57-1) 2 500 400 2258025. Email: ligabolobogota@gmail.com. www.ligadebolodebogota.com



LIGA DE BOLO DE BOGOTÁ

- ✓ Previene lesiones articulares y de los músculos.

Para ello los invitamos a que realicen sus inscripciones a través del correo de la Liga: ligabolobogota@gmail.com, indicando su interés en participar y el grupo al que pertenece, el plazo máximo para enviar su inscripción será el día **7 de agosto de 2020**. Oportunamente se estará enviando el enlace respectivo para ingresar a la actividad física.

Cordialmente,

Original Firmado Por.

PATRICIA SALGUERO C.
Directora Ejecutiva