



ACLE 2020

Colegio Santa María de la Cordillera

Estimado estudiante:

Junto con saludarte te queremos presentar la última cápsula de este año del taller de AcroSPORT, esperamos que sea una posibilidad para que puedas recrearte en forma sana y entretenida en este tiempo de distanciamiento social.

Los talleres ACLE son las Actividades Curriculares de Libre Elección que complementan y enriquecen tu formación académica y valórica, además te ayudan a descubrir y desarrollar tus capacidades y talentos.

Te invitamos junto con tu familia a conocer y realizar las actividades propuestas en esta cápsula, la cual ha sido preparada con mucho cariño por la profesora del taller.

Un fraterno abrazo

Coordinación Talleres ACLE

Taller:	AcroSPORT
Monitor/ docente:	Loreto Toledo
N° de la cápsula:	3
Tema:	“Trabajo de fuerza” Método: Ejercicios de Pilates
Implementos:	Mat, colchoneta, alfombra, frazada o cualquier implemento para proteger la espalda.
Link	https://youtu.be/RnJODsY0UZY