



ACLE 2020

Colegio Santa María de la Cordillera

Estimado estudiante:

Junto con saludarte te queremos presentar la siguiente cápsula de uno de los talleres ACLE, 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 el profesor del taller.

Un fraterno abrazo

Coordinación Talleres ACLE

Taller:	Acrosport, Entrenamiento Funcional
Monitor/ docente:	Loreto Toledo
N° de la cápsula:	2
Tema:	Flexibilidad / método stretching
Implementos:	Mat de yoga o alfombra o frazada.
Link cápsula	https://youtu.be/9gCntAQY5CY