



El deporte y los niños en Retamares

El Casino club de Golf Retamares ofrece a nuestros hijos la posibilidad de disfrutar al aire libre haciendo ejercicio: tenis, pádel y, por supuesto, golf, son algunas de las opciones para que los más pequeños de la casa hagan deporte.

Cuando los adultos pensamos en hacer deporte, enseguida nos imaginamos en un gimnasio, con máquinas, sudando mientras corremos en la cinta, o ejercitando nuestros músculos en los aparatos de kinesis. Para los niños, el deporte es otra historia: disfrutar jugando; ellos practican deporte simplemente en el recreo del cole, corriendo detrás de sus compañeros, o montando en bici en el parque. “El ejercicio ayuda a los niños a desarrollarse física y mentalmente, a estar sanos y a relacionarse de una forma saludable con otros compañeros”, eso afirman los responsables del Casino Club de Golf Retamares, que este otoño/invierno han elaborado una programación especial pensando en los niños.

“La práctica de una actividad física forma parte de la vida de los niños, como la alimentación o el sueño. Los músculos se desarrollan funcionan-

do; sin actividad deportiva, el corazón se fatiga mucho más rápido”. Los beneficios del deporte en los niños, además del puro divertimento, son varios: fortalece músculos y huesos, previene la obesidad y el riesgo de enfermedades como la diabetes; puede conseguir corregir pequeños defectos físicos; enseña a seguir reglas, a relacionarse con los demás; mejora la coordinación; potencia la creación y regulación de hábitos; estimula la higiene y, por supuesto, la salud; y... ¡los niños duermen mucho mejor después de hacer ejercicio!

Como señalábamos anteriormente, en la presente temporada, el Casino Club de Golf Retamares ofrece clases de tenis y pádel para niños; dos deportes que “desarrollan la coordinación, la resistencia, y la velocidad, agudiza los reflejos y mejora la concentración”. En palabras de los responsables del Club, “se puede empezar a pelotear a partir de los cinco años en canchas de dimensiones adaptadas a los más pequeños”. Además, “la práctica deportiva involucra a la familia; en Retamares Club de Raqueta, queremos compartir estos momentos con todos los socios”.

No debemos terminar estas líneas, dedicadas a los más pequeños y al deporte, sin recordar que en Retamares, cómo no, también existe la Escuela Infantil de Golf, dirigida por Ángel

Cercas, y que ofrece cursos trimestrales en grupos de no más de 8 niños.

Para los padres que buscan un programa más intensivo para sus hijos, el Casino Club de Golf Retamares ofrece, de la mano de la Jason Floyd Academy, una de las academias más prestigiosas del momento, un programa trimestral en grupos de máximo 4 alumnos, impartido por profesionales certificados, PGA Británicos, que además podrán impartirlas en inglés para los padres que así lo deseen. El método de trabajo se basa en la enseñanza del golf desde un acercamiento muy profesional, pero divertido y ameno, utilizando herramientas didácticas a modo de juegos y filmación en video para facilitar la comprensión.

Ambas escuelas finalizarán cada trimestre con una Gran Fiesta que incluirá una competición, juegos, premios y regalos que harán las delicias de todos los niños.

