

Son muller.

Teño 30/40/50/60 anos.

Non estou en forma, é tarde para...



concellería
de igualdade
concello de vigo

- ✓ Empezar a facer exercicio
- ✓ Comer san 🍷 🥗.
- ✓ Deixar de fumar 🚭.
- ✓ Non beber alcohol 🍷 🍺.
- ✓ Xestionar o estrés 📅 🧘.

¡¡¡NON !!! O exercicio pode ser divertido,
e axuda a establecer relacións sociais sáns

- ✓ Podes mellorar a calquer idade.
- ¡Desexarás ter comezado antes!

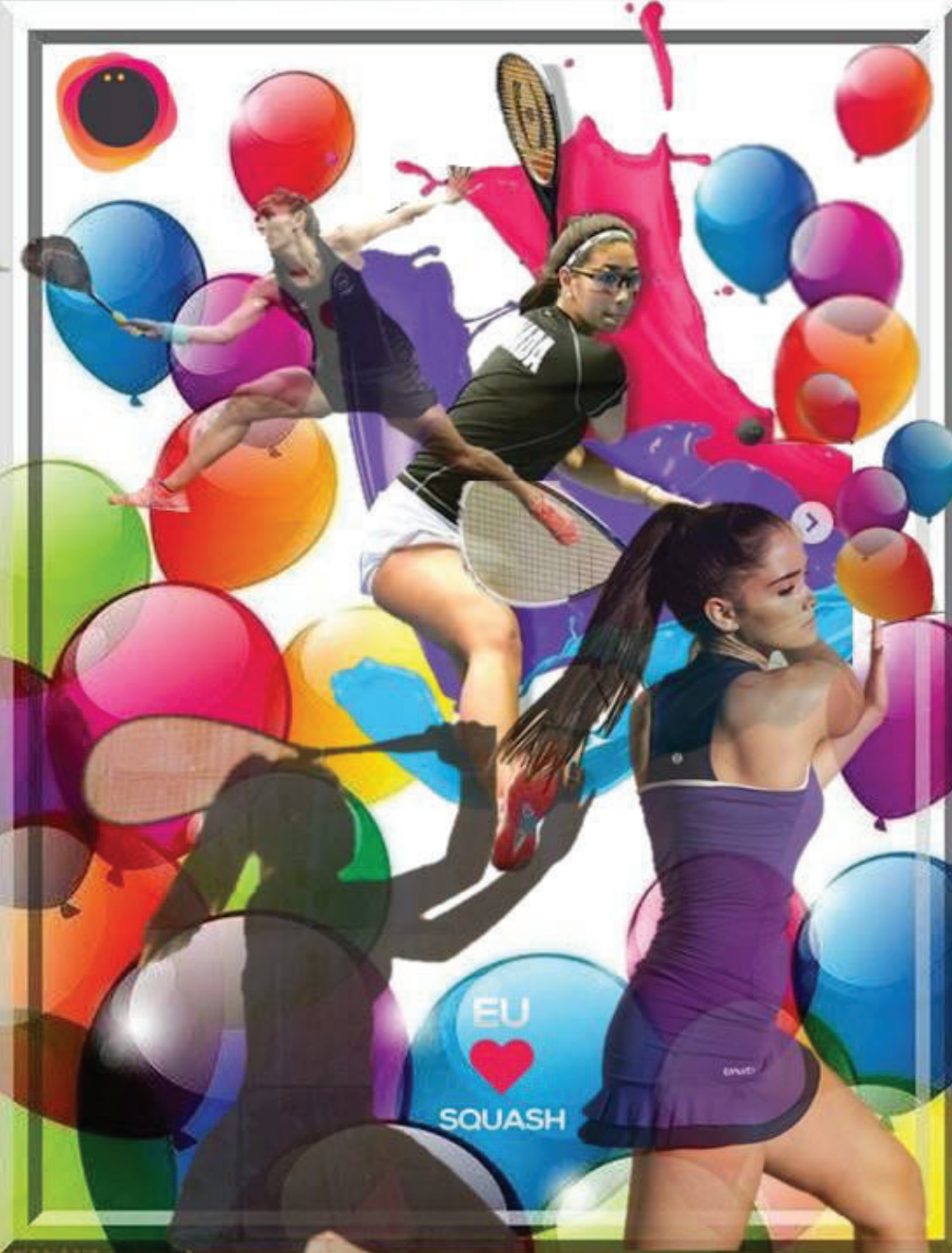


Iniciamos este proxecto impulsados polo interese en **convertir a práctica do Squash nunha necesidade**. Sabemos que é primordial difundir, ensinar e transmitir dende idades a partires de 6 anos os múltiples beneficios que ofrece, con referentes infantís y xuveniles. Debemos xerar unha estrutura piramidal cun corpo interdisciplinario de traballo.

Misión: Difundir, ensinar e transmitir os beneficios do squash dende benxamíns ata o alto rendimento.

Visión: Squash como ferramenta de formación integral.

Valores: Respeito, compañeirismo, inclusión, autocuidado, perseverancia, partindo dunha comunicación asertiva e incluído una monitora como responsable da comunicación coas xogadoras e formación sobre os perigos de acoso ou abuso sexual a través das redes sociais e nos entornos lúdicos



ELAS SON UNHAS DEPORTISTAS QUE O TEÑEN TODO:

PAIXÓN, DETERMINACIÓN E CARENCIA DE MODELOS FEMININAS DE REFERENCIA E INSTALACIÓNS AXEITADAS PARA OS SEUS ADESTRAMENTOS

Só unhas poucas xogadoras son tamén adestradoras, é resulta moito mais difícil porque non teñen exemplos a seguir. O noso compromiso é formar ás nosas desportistas para que sirvan de inspiración e sigan practicando squash na sua vida como adultas.



CONCELLO DE VIGO



Sofía R.B.
Xogadora e
Monitora do
Cies Squash



A Campioa absoluta de España e xogadora PSA, ten que desprazarse a Santiago ou Porto para os seus adestramentos . O mesmo con **Sofía Rodríguez, becada polo Cies para participar no USA Open en Philadelphia. COSTE: 2000€**

BENEFICIOS DA PRÁCTICA DO SQUASH

SAÚDE

En 2003, a revista FORBES calificou o Squash como o Deporte máis saudábel. **Durante un partido de Squash utilízanse todos os grupos musculares, traballando a potencia, resistencia e flexibilidade.**

O sistema cardiorespiratorio durante a práctica deportiva trabaja en diferentes intensidades, o que permite xerar un gasto calórico importante.

Os xogadores e xogadoras de Squash teñen menos risco de sufrir sobrepeso, diabetes, colesterol alto...

Está considerado o xadrez do deporte, e resulta de utilidade en nenos con TDAH, espectro autista, etc.

O CÍES SQUASH TEN UN PROGRAMA GRATUITO DE ADESTRAMENTOS PARA:

- **Nenos e nenas con TDAH e outras patoloxías.**
- **Conciliación familiar en caso de nais con dificultades**
 - **Familias con poucos recursos económicos**

BENEFICIOS SOCIAIS

- **Respeito** : O squash esixe non invadir o espazo rival nin dificultar os movementos, mellorando as habilidades sociais, al tener que defender su territorio sin perjudicar al contrincante.
- **Diversión**: Por si fuera pouco, está considerado un dos deportes que xeneran maior diversión, pola continua necesidade de realizar movementos, golpes e estratexias. É un xogo rápido, que non necesita horas de práctica para empezar a pasalo ben.
- **Sentido da responsabilidade**: practicar un deporte coma este, crea unha responsabilidade moi útil, xa que precisa tempo, paixón, esforzó e disciplina. Adoitamos ensinar a ter unha serie de responsabilidades, co material que ofrecemos para usar, sen cargo.



Xa somos o Clube do squash nacional con maior porcentaxe de licenzas femeninas en categorías infantil e xuvenil



concellería
de igualdade
concello de vigo



2022

Promoción do DEPORTE FEMININO

