

**CCDR**

**MONTES DE OCA**





COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN (CCDR) DE MONTES DE OCA

Teléfono: 2280-9744

Correo: ccdrmo@ccdrmo.com

# SERVICIOS CCDR MONTES DE OCA

## Descripción general de servicio:

El Comité de Deportes y Recreación (CCDR) de Montes de Oca se erige como una plataforma del deporte y la recreación a nivel cantonal. Se ofrece un abanico diversificado de programas gratuitos para la comunidad de Montes de Oca y sus distritos, invitando a todas las personas a unirse y vivir una experiencia enriquecedora. Contamos con un destacado equipo de entrenadores especializados en diversas disciplinas, como ajedrez, atletismo, judo, karate, taekwondo, tenis de mesa, triatlón, zumba, entrenamientos funcionales, yoga y programas dedicados al adulto mayor. Más allá de solo practicar deportes, también nos enfocamos en el desarrollo de habilidades tempranas, facilitando un entorno propicio para que niños y jóvenes exploren y potencien sus talentos. Además, nos esforzamos por crear actividades de recreación que unan a la comunidad y fomenten un estilo de vida activo y saludable. En resumen, somos un centro integral que busca impulsar el bienestar físico y mental a través del deporte y la recreación, siempre dispuesto a acoger a quienes deseen sumarse a esta apasionante travesía hacia un estilo de vida activo y equilibrado.

## Lista de servicios que se brindan:

### Ajedrez:

Descripción: Nuestra oferta incluye entrenamiento de ajedrez, un juego que fomenta la estrategia, la toma de decisiones y la concentración. Nuestros entrenadores especializados guían a los estudiantes en el arte del ajedrez, promoviendo el pensamiento crítico y la resolución de problemas.

### Atletismo:

Descripción: En nuestras sesiones de atletismo, los participantes tienen la oportunidad de desarrollar habilidades físicas fundamentales, como velocidad, resistencia y coordinación. Nuestros entrenadores expertos trabajan en el perfeccionamiento de las técnicas de carrera y salto, preparando a los atletas para competencias y mejoras personales.

### Judo y Karate:



## COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN (CCDR) DE MONTES DE OCA

Teléfono: 2280-9744

Correo: ccdrmo@ccdrmo.com

**Descripción:** Ofrecemos programas de judo y karate que combinan la disciplina mental con la formación física. Nuestros instructores enseñan técnicas de autodefensa, inculcan el respeto y la autodisciplina, y ayudan a los participantes a desarrollar confianza en sí mismos.

### **Tenis de Mesa:**

**Descripción:** El tenis de mesa es un deporte de alta velocidad y reflejos. Nuestros entrenadores especializados en esta disciplina trabajan en la mejora de la precisión, la velocidad y la coordinación mano-ojo de los jugadores, promoviendo una competencia saludable.

### **Triatlón:**

**Descripción:** Nuestro programa de triatlón abarca natación, ciclismo y carrera, brindando a los atletas la oportunidad de entrenar y competir en múltiples disciplinas. Nuestros entrenadores ayudan a los participantes a perfeccionar sus habilidades en cada área y a alcanzar sus objetivos de rendimiento.

### **Zumba:**

**Descripción:** La Zumba combina movimientos de baile con ejercicios aeróbicos, creando una experiencia divertida y estimulante. Nuestros instructores certificados en Zumba lideran clases energéticas que ayudan a mejorar la salud cardiovascular y a liberar el estrés.

### **Entrenamientos Funcionales:**

**Descripción:** Nuestros entrenamientos funcionales se centran en el desarrollo de fuerza, resistencia y flexibilidad a través de ejercicios que imitan movimientos cotidianos. Estos entrenamientos mejoran la capacidad física y la salud general.

### **Yoga:**

**Descripción:** El yoga es una práctica que combina la actividad física con la calma mental. Nuestros instructores guían a los participantes en la realización de posturas y ejercicios de respiración que mejoran la flexibilidad, la concentración y el bienestar general.



## COMITÉ CANTONAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN (CCDR) DE MONTES DE OCA

Teléfono: 2280-9744

Correo: [ccdrmo@ccdrmo.com](mailto:ccdrmo@ccdrmo.com)

### **Programas Dedicados al Adulto Mayor:**

Descripción: Para adultos mayores, ofrecemos programas personalizados que se centran en mantener la movilidad, la fuerza y la salud en general. Nuestros instructores experimentados adaptan los ejercicios para satisfacer las necesidades individuales de cada participante. Tardes Doradas, ejercicio bailable para nuestros adultos mayores. Espacio creador por el CCDR de Montes de Oca, junto con la Asociación Integral de Desarrollo de San Marino.