

LOS *Beneficios* Del Tenis

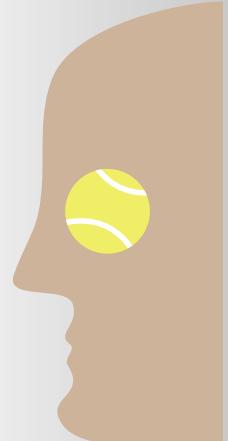
Físicos

Mentales

- » EN UNA HORA DE SINGLES SE PUEDEN QUEMAR DE 580 A 870 CALORÍAS – CLINICA MAYO
- » DEPORTE IDEAL PARA MANTENER UN CORAZÓN SANO – CLINICA DE CLEVELAND
- » DESARROLLA Y FORTALECE LOS MÚSCULOS
- » DE 60 DEPORTES, ESPN CLASIFICÓ EL TENIS EN EL TOP 12 DE FLEXIBILIDAD
- » MEJORA EL BALANCE, LA COORDINACIÓN Y LA REACCIÓN

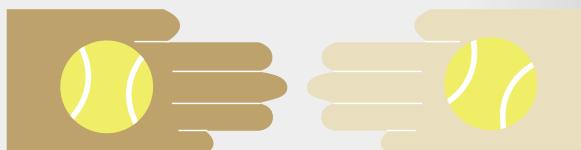


- » MEJORA EL PENSAMIENTO CRÍTICO Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- » AYUDA A CREAR LIDERAZGO
- » REFUERZA EL VALOR DEL TRABAJO DURÓ
- » AYUDA A AUMENTAR LA CAPACIDAD GENERAL PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS



Sociales

- » DESARROLLO FÍSICO Y PERSONALIDAD POSITIVA
- » DESARROLLA HABILIDADES SOCIALES PARA PERSONAS DE TODAS LAS EDADES Y HABILIDADES
- » ES UNA GRAN ACTIVIDAD PARA TODA LA FAMILIA



- » ENSEÑA LOS VALORES DE JUEGO LIMPIO Y ÉTICA DEPORTIVA
- » MEJORA EL TRABAJO EN EQUIPO Y MEJORA LA CAPACIDAD DE COMUNICACIÓN
- » MEJORA EL AUTOESTIMA

#TennisBenefitsLife