



# Liceo Eugenio María de Hostos

Monseñor Berrios # 22  
Tel: 787. 745.3950

## Beneficios del ITF TAEKWON-DO

- Disciplina
- Enfoque
- Valores
- Coordinación & Sincronización
- Mejoramiento Respiratorio
- Combatir el Bullying
- Mejoramiento de Autoestima
- Liberación de Estrés
- Defensa Personal
- Mejoramiento Cardiovascular
- Modificación de Conducta o Hiperactividad

## **¿PORQUE ES ITF TAEKWON-DO EL EJERCICIO COMPLETO?**

Dentro del gran campo que cubre "ejercicio físico" tenemos distintas capacidades cada una de las cuales tiene sus propios beneficios inherentes, como podría ser la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la agilidad y el equilibrio. Por nombrar las más importantes. En la mayoría de las actividades físicas no se trabajan todas las capacidades antes nombradas. Sin embargo el ITF TAEKWON-DO tiene sus propios beneficios inherentes, como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, el balance, estiramientos entre otros.

## **Beneficios de pertenecer a la PR ITF Federación Nacional de Taekwon-Do - (Afiliados)**

Aparte de todos los beneficios que ofrece el ITF Taekwon-Do también tendrá derecho a participar en eventos Federativos tanto Nacional o Internacional como:

- \* Campamentos
- \* Giras
- \* Torneos
- \* Seminarios
- Además recibirá servicios adicionales como:
  - Charlas Educativas
  - Seguimiento continuo del aprendizaje
  - Certificaciones o reconocimientos de sus logros
  - Preparación para poder solicitar Becas deportivas (Universidad)

Afiliado**	<p>Matricula 2015-16 <b>Primer mes incluido *</b> Inscripción con la Federación 1 clase por semana (viernes) Uniforme / Pasaporte(transcripción) / Parche Federativo</p>	<p>Matricula \$150.00 *(mensualidades: pre-escolar \$50 / 1ro a 6to \$55)</p>
No afiliado**	<p>1 clase por semana (viernes) No require matrícula</p>	<p>Mensualidades: pre-escolar \$50 1ro a 6to \$55</p>

**\*\*Requiere equipo de protección.**

*El taller dará comienzo el viernes, 4 de*

### Horarios:

Pre-escolar 1:45-2:30 p.m.  
1ro a 6to 2:30-4:00 p.m.

PR ITF Federación Nacional de Taekwon-Do  
Tel. 787-410-0550  
Web page: [www.sgmprttd-itf.org](http://www.sgmprttd-itf.org)



## TAEKWON-DO

Estudiante: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Maestra: \_\_\_\_\_

Afiliado       No afiliado

Efectivo \$ \_\_\_\_\_       Cheque \$ \_\_\_\_\_ # \_\_\_\_\_

