

# Newsletter

#8 – Diciembre 2021



## ¡PARÓN NAVIDEÑO!

Diciembre ha llegado y con él las vacaciones de Navidad, pero nosotros no paramos de trabajar.

Estos días se ha firmado el convenio de colaboración con la Federación Aragonesa de Voleibol (FAVB) y se han comenzado a cerrar detalles organizativos de los próximos encuentros.

### FEDERACIÓN ARAGONESA DE VOLEIBOL



La FAVB tiene como finalidad genérica el fomento, promoción y desarrollo de la modalidad deportiva del VOLEIBOL, ostentando sobre la misma la representación oficial exclusiva, a todos los efectos, en el territorio de la Comunidad de Aragón. A tal fin, organiza las competiciones deportivas oficiales de voleibol en Aragón, cuya calificación se efectuará por vía reglamentaria, pudiendo también organizar actividades y competiciones no oficiales, cursos de formación o de tecnificación, etc

¡Aprovechamos para desearos un feliz y activo año 2022! Buen momento para hacer el propósito de incrementar y mejorar nuestra actividad física. Os recordamos cuáles son las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS):



Al menos 60 minutos de actividad física al día

Incorporar actividades aeróbicas que fortalezcan músculos y huesos, al menos tres días a la semana.

Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias

El descanso es importante igualmente

Recomendaciones Actividad Física. Fuente: Organización Mundial de la Salud (2020)