

# Gimnasia

Si eres un niño o niña con agilidad, elasticidad y fuerza en tus piernas, seguramente serás un campeón en gimnasia.

Hay varios tipos de gimnasia: entre ellos la artística, que pueden practicar niños y niñas; y la rítmica, exclusiva para niñas.

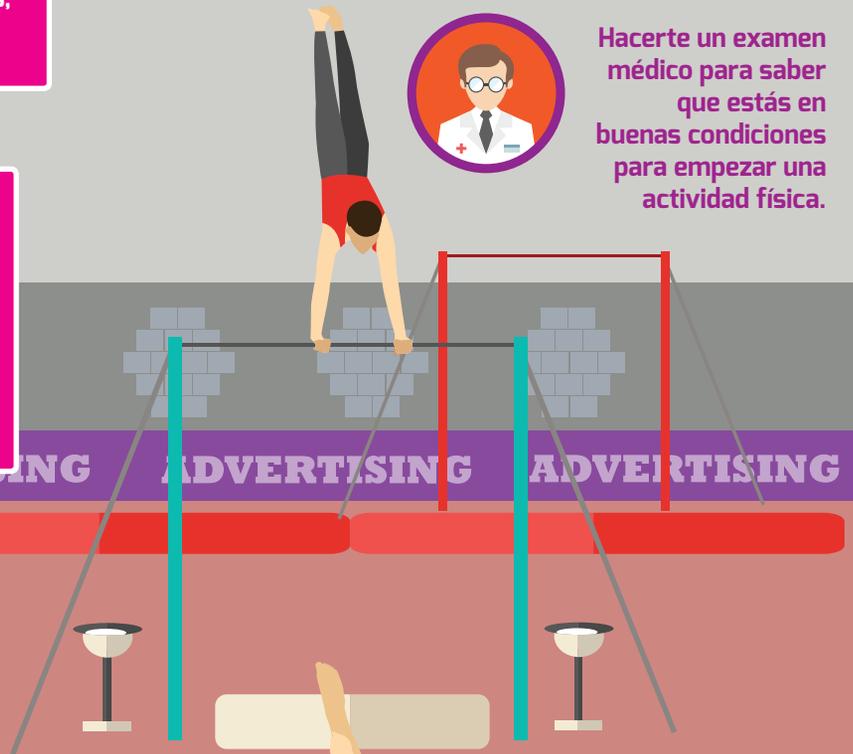
A decir de los expertos, la edad ideal para empezar a practicar es a los cuatro años de edad, pero deberás esperar por lo menos unos cuatro meses para aprender algunas técnicas básicas.

Lo ideal es que comiences a practicar este deporte dos veces a la semana y poco a poco elevar el ritmo de tus actividades. Depende de qué quieras del deporte.

En la Ciudad de México hay más de 30 gimnasios donde puedes practicar este deporte, y en el ámbito nacional también hay opciones. Una de ellas es contactarte con tu delegación u oficinas del estado para informarte.

## Requisitos

Hacerte un examen médico para saber que estás en buenas condiciones para empezar una actividad física.



• Inscripción desde **1,200 pesos** o más

• Mensualidad desde **850 pesos** (varía dependiendo de las horas que te dediques a practicar)

## Inversión

• Leotardo desde **mil pesos**

• Zapatillas de gimnasia desde **700 pesos**



¿Sabías que la historia de este deporte se remonta al siglo II antes de Cristo, cuando en Egipto se realizaban acrobacias?