





## Beneficios

-  Haz ejercicio de forma sencilla y divertida
  - El Pickleball es muy divertido lo que hará que una vez que lo pruebas no quieras dejar de jugar


 Fácil de aprender

 Coste reducido


 Deporte inclusivo

 Sencillo para empezar a jugar, pero muy retador y competitivo para competir a alto nivel


## Beneficios para la salud

-  Salud para el corazón
  - El ejercicio mejor tu salud, especialmente cuando disfrutas haciéndolo

 Aumenta tu flexibilidad y equilibrio

 Mejora tu fuerza muscular

- Recuerda calentar antes de jugar y estirar cuando termines

 Mejora tu memoria y salud mentar

- Aprende como contar y seguir la puntuación
- Aprende y pon en práctica estrategias y técnicas de juego
- Mejora tu capacidad de concentración