

Son numerosos los beneficios de la práctica de Gimnasia Rítmica. Entre los beneficios físicos y psicológicos se pueden destacar:

- Aumenta la flexibilidad y fortalece todos los grupos musculares.
- Desarrolla la lateralidad, el equilibrio y la coordinación de movimientos.
- Favorece la orientación espacial.
- Aumenta la velocidad de reacción
- Favorece la circulación sanguínea, el drenaje de líquidos y toxinas.
- Combate el sobrepeso.
- Mejora el aspecto general ya que ayuda a corregir malas posturas y trastornos congénitos, por ejemplo:
- 
- Desarrolla el oído musical y el sentido del ritmo.
- Ejercita la memoria a corto y largo plazo.
- Desarrolla el sentido de la armonía y la estética.
- Favorece la expresión de emociones.



Además, en **Gritmica** somos conscientes de las necesidades de la sociedad actual en materia educativa, por ello, nos comprometemos a proporcionar una educación integral a nuestro alumnado que incida en el desarrollo de competencias psicosociales, y no solo una formación técnica en esta disciplina deportiva. De esta forma, atenderemos al desarrollo de los siguientes aspectos:

- Los valores y normas de convivencia.

- Los hábitos de trabajo individual y de equipo.
- Las actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad.
- El respeto a la diferencia y el fomento de la igualdad.
- La prevención y resolución pacífica de conflictos.
- El conocimiento, valoración y cuidado de uno mismo y del entorno.
- Las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en las relaciones con los demás.
- Las capacidades de aprender a aprender, tomar decisiones y asumir responsabilidades.