



AYUNTAMIENTO
Villa de Quijorna

*Concejalía de
Cultura*



DOSSIER
**ACTIVIDADES
DIRIGIDAS**



CENTER

by Reebok  **FUNCTIONAL**



COMENZAMOS EL CURSO CON LA MAYOR ILUSIÓN

El Gimnasio Up Center en colaboración con el Ayuntamiento de la Villa de Quijorna nos acerca la profesionalidad en las actividades culturales deportivas.

Nos embarcamos con gran ilusión en un proyecto dirigido e impartido por grandes profesionales de la materia.

Empezamos con más ganas que nunca, con todas las medidas de seguridad exigidas y cumpliendo la normativa vigente.

Anímate con las clases de Zumba, bailables de acondicionamiento físico que son divertidas, energéticas y te hacen sentir genial. En Pilates regularmente alinearás tu cuerpo, mejorarás tu postura y estarás en forma.

Virginia García Barrero
Concejal Ayuntamiento Quijorna

GAP

Actividad enfocada a un trabajo enfocado en tres zonas del cuerpo: GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS. La mayor parte de los ejercicios se van a centrar en la tonificación aunque se combina también con ejercicios de cardio para poder trabajar de una manera más global. Podemos utilizar diferentes materiales como bandas elásticas, mancuernas, picas...

ZUMBA DANCE

Clase de baile que mezcla ritmos latinos como salsa, merengue, flamenco, bachata, reggaetón y samba, que combina rutinas de estos bailes con rutinas aeróbicas. Esta actividad te ayuda a tonificar la musculatura y a la pérdida de peso.

MANTENIMIENTO

Ya sabemos que el sedentarismo no es saludable y por ello hacer ejercicio de mantenimiento es básico para mantenernos en forma de una manera global. Trabajamos la coordinación y el equilibrio. Hacemos ejercicios de movilidad articular y de bajo impacto (sin saltos). Además, utilizando distintos materiales hacemos hincapié en el fortalecimiento de la musculatura tanto del tren inferior como superior, mejorando nuestra densidad ósea. De esta manera, mejoramos nuestro bienestar físico y psicológico.

YOGA

Yoga Vinyasa se refiere a una forma de yoga, que sigue a una serie particular de asanas (posturas). Estas se suceden, con el fin de crear un patrón específico o un flujo suave. Todas las posturas sostenidas por el cuerpo están conectadas a través de la respiración rítmica, por lo que la fuerza y la energía se crea en el cuerpo.

PILATES

Clase colectiva que consiste en el desarrollo de los músculos internos, para de esta manera mantener el equilibrio corporal y darle firmeza y estabilidad. A la columna vertebral, considerada el eje del cuerpo, en estas clases se trabaja la concentración, alineación, respiración, fluidez, precisión y control del cuerpo.

PRECIOS*

1 hora semana 15 €
2 horas semana 25 €
3 horas semana 40€

* Precios mensuales

Grupos mínimo 6 alumnos

Todas las actividades se realizarán en las instalaciones del ayuntamiento

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
10 a 11 horas	GAP	PILATES	GAP	PILATES
11 a 12 horas	MANTENIMIENTO	YOGA	MANTENIMIENTO	
19 a 20 horas	PILATES		PILATES	YOGA
20 a 21 horas	ZUMBA DANCE	GAP	ZUMBA DANCE	



Información e inscripciones

Ayuntamiento de Quijorna
91 816 81 08
informacion@aytoquijorna.org