

ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y MAYORES



PILATES



Método de ejercicio basado en la relación de la respiración y alienación de la columna a través de ejercicios de fuerza y flexibilidad. Perfecta para prevenir lesiones, mejorar la postura corporal y fortalecer los músculos.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **MEDIA**

DURACIÓN: 2x45 MIN

ZUMBA FITNESS



Disciplina enfocada a mantener un cuerpo saludable y a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas y de ritmos latinos.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **MEDIA-ALTA**

DURACIÓN: 60 MIN

ENTRENAMIENTO EN SALA FITNESS



Actividad basada en la programación del entrenamiento y tablas individualizadas con un seguimiento personal en la sala de fitness de su municipio para todas aquellas personas que quieran ponerse en forma o mejorar su condición física bajo la supervisión de un profesional.

DESDE 18 AÑOS

INTENSIDAD: **TODOS LOS NIVELES**

DURACIÓN: 60 MIN

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



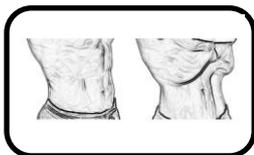
Gimnasia suave en la que se realizan ejercicios de todo tipo (cardiovasculares, de tonificación, estiramientos, bailes...) que mejorarán nuestra condición física y mantendrá nuestro cuerpo activo y en forma.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **BAJA**

DURACIÓN: 2x45 MIN

HIPOPRESIVOS



NEW!

Actividad que realiza ejercicios posturales basados principalmente en la contracción isométrica de la musculatura profunda abdominal, en el que hay tensión muscular pero no hay movimiento, provocando a corto, medio y largo plazo efectos positivos para la salud.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **MEDIA**

DURACIÓN: 30 MIN

PATINAJE



Actividad lúdica para adultos en la que aprenderemos y perfeccionaremos a través de diferentes ejercicios técnicos a deslizaremos sobre unos patines.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **MEDIA**

DURACIÓN: 60 MIN

YOGA



Práctica milenaria basada en ejercicios de bajo impacto orientados a equilibrar y controlar nuestro cuerpo y mente, además de mejorar nuestra salud. Idónea para relajarnos y disminuir el estrés del día a día.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **MEDIA**

DURACIÓN: 90 MIN

GAP



Actividad focalizada en ejercicios de glúteos, abdomen y pierna de media y alta intensidad en la que tonificarás y fortalecerás tu cuerpo.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **ALTA**

DURACIÓN: 60 MIN

ACONDICIONAMIENTO FISICO AL AIRE LIBRE



Actividad **AL AIRE LIBRE** para personas mayores que combina paseos dirigidos, ejercicios de fuerza de media y baja intensidad y ejercicios de flexibilidad. Ideal para aquellas personas que les gusta hacer ejercicios al aire libre y pasear por los parajes naturales de su municipio.

DESDE 60 AÑOS

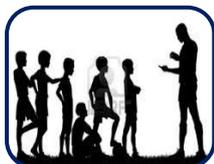
INTENSIDAD: **MEDIA-BAJA**

DURACIÓN: 90 MIN

ACTIVIDADES PARA NIÑ@S Y JÓVENES



INICIACIÓN DEPORTIVA



Actividad orientada a la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas motrices básicas aplicables a multitud de deportes. Mejorará la coordinación motriz y desarrollará una formación multidisciplinar completa. DE 6 A 13 AÑOS

PATINAJE



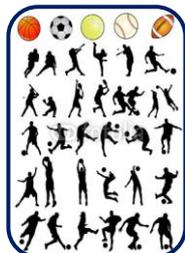
Actividad lúdico recreativa para niñ@s y jóvenes en la que aprenderemos y perfeccionaremos a través de diferentes ejercicios técnicos y juegos a deslizaremos sobre unos patines. DE 6 A 17 AÑOS

PSICOMOTRICIDAD



Actividad orientada al desarrollo integral del niñ@ a través del movimiento y el juego, que le proporcionará beneficios a nivel motriz, cognitivo y socio-afectivo. DE 3 A 5 AÑOS

MULTIDEPORTE JÓVENES



Actividad para jóvenes que enseña una amplia variedad de deportes, buscando una formación más global y polifacética, sin llegar a la especialización de un deporte en concreto. DE 13 A 17 AÑOS

ZUMBA KIDS



Las clases de Zumba® Kids ofrecen rutinas pensadas para niños sobre la base de las coreografías originales de Zumba®. Los pasos se aprenden poco a poco, y se agregan juegos y otras actividades lúdicas. DE 6 A 13 AÑOS

FUTBOL SALA



Actividad para niñ@s de entre 6 y 12 años que consiste en el aprendizaje de capacidades coordinativas específicas del fútbol sala, aspectos técnico-tácticos, normas y desarrollo del juego



CAMPAÑA DEPORTIVA ESCOLAR



25 octubre 2021 - 20 junio 2022

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	SESIONES SEMANA	DURACIÓN SESION	EIDADES-GRUPOS			PERSONAS POR GRUPO	
			NIÑOS		JÓVENES		ADULTOS-MAYORES
Psicomotricidad	2	45 min.	3-5 años			5-10	
 ZUMBA kids	1	60 min.		6-9 años	10-13 años	5-10	
Iniciación Deportiva	2	45 min.		6-9 años	10-13 años	8-10	
Fútbol Sala	2	45 min.		6-9 años	10-12 años	13-17 años	8-10
Patinaje Niños	1	60 min.		6-9 años	10-12 años		5-10
Patinaje Jóvenes	1	60 min.				13-17 años	5-10
Patinaje Adultos	1	60 min.				Desde 14 años	5-10
Multideporte	2	45 min.				13-17 años	8-10
GAP (gluteos-abdomen-pierna)	1	60 min.				Desde 14 años	5-10
Pilates	2	45 min.				Desde 14 años	5-10
Yoga	1	90 min.				Desde 14 años	5-10
 ZUMBA fitness	1	60 min.				Desde 14 años	8-10
 Hipopresivos	1	30 min.				Desde 14 años	5-10
Gimnasia de Mantenimiento	2	45 min.				Desde 14 años	5-10
 Entrenamiento en sala fitness	1	60 min.				Desde 18 años	5-10
Acondicionamiento físico al aire libre	1	90 min.				Desde 14 años	5-10

ZUMBA FITNESS: Máximo 8 grupos

ZUMBA KIDS: Máximo 5 grupos

YOGA: Máximo 15 grupos