

Se entiende como **actividad física deportiva** aquella que es ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas y, a la vez, una recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico. Desde la **Fundación para la Promoción de la Juventud y el Deporte de Los Monegros** se desarrollan, a través de un equipo de especialistas, un conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a ayudar y/o consolidar el desarrollo personal íntegro.

ACTIVIDADES PARA TODAS LAS EDADES

PILATES: Ejercicios controlados basados en la reeducación postural y el fortalecimiento muscular. **Precio al mes:** 33 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: Es una actividad de acondicionamiento físico para personas mayores, consistente en juegos, actividades de tonificación y movilidad, flexibilidad... **Precio al mes:** 33 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

GERONTOGIMNASIA: Actividad física para personas con movilidad reducida que desean mantenerse saludables. Para mayores de 70 años. **Precio al mes:** 17 €. **Grupo mínimo:** 12 personas inscritas.

ESPALDA SANA: Ejercicios y rutinas con las que cualquier persona puede conseguir mantener su espalda más suelta, relajada y flexible, minimizando dolores y molestias. **Precio al mes:** 33 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

ZUMBA: Actividad dirigida con soporte musical, donde se desarrollarán coreografías, ejercicios de tonificación y estiramientos mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. **Precio al mes:** 33 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Un entrenamiento completo que combina todos los elementos del acondicionamiento físico: trabajo cardiovascular y muscular, equilibrio y flexibilidad, aumento de energía y muchísimos beneficios increíbles que disfrutarás después de cada clase. **Precio al mes:** 33 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

GAP: Ejercicio que consiste en trabajar tres zonas del cuerpo en concreto: glúteos, abdominales y piernas, eliminando la grasa acumulada, de forma natural, en esas zonas, a la vez que se tonifican. **Precio al mes:** 33 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

YOGA: Conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico, mental y espiritual, cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre el cuerpo y mente para alcanzar la iluminación y la trascendencia, según la tradición hinduista. **Precio al mes:** 33 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

ACTIVIDADES INFANTILES

PSICOMOTRICIDAD: Iniciación a la actividad física y el juego para que el alumno aprenda a relacionarse con su entorno y sus compañeros. Destinada a niñ@s de hasta 6 años. **Precio al mes:** 25 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

MULTIDEPORTE: Para aquellos niñ@s que quieran practicar diferentes deportes y pasar un rato divertido practicando actividad física, ideal para aprender y disfrutar del juego. Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 25 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

FÚTBOL SALA: Actividad de iniciación al fútbol sala, iniciación, juego y competición, basada en el disfrute y el conocimiento del juego. Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 37 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

ATLETISMO: Escuela de atletismo para que los niños y niñas se inicien en este deporte, hay muchas actividades a realizar: carreras, pruebas de pista, cross, juegos variados, lanzamientos, saltos... Compite en los juegos escolares, forma un equipo... Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 37 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

GIMNASIA RÍTMICA: Deporte que combina el ballet, la danza y la gimnasia y el uso de diferentes aparatos para formar coreografías y montajes con fondo musical. Para niñ@s de 4 años en adelante. **Precio al mes:** 37 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

PATINAJE: Actividad destinada al disfrute del patinaje en línea, donde aprenderemos algunos de los trucos necesarios para tener un buen dominio de este deporte. Marchas organizadas, giros, saltos, eslalon, etc. Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 25 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

DANCE-KIDS: Actividad infantil que ofrece rutinas pensadas para niños sobre la base de coreografías originales. Los pasos se aprenden poco a poco, y agregamos ejercicios de tonificación y estiramientos a la estructura de la clase. Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 33 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

BALONCESTO: Disciplina deportiva que permite al niño desarrollar su capacidad de velocidad y resistencia y mejorar su coordinación de movimientos. Además fomenta el trabajo en equipo, el compañerismo, la solidaridad y la generosidad entre iguales. Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio mes:** 37 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

INICIACIÓN AL PÁDEL: Introducción al deporte del pádel, a través de juegos y ejercicios que mejorarán tu capacidad técnica y control del juego. Para niñ@s de 6 años en adelante. **Precio al mes:** 33 €. **Grupo mínimo:** 6 personas inscritas.

Calendario de actividades

Fecha de inscripciones: del 2 al 15 de septiembre

INICIO: Martes 1 de octubre de 2024

FINAL: Viernes 30 de mayo de 2025

INSCRÍBETE EN:

www.losmonegros.com