

FICHA-SESIONES GUSTAVO (DINAMIZADOR DEPORTIVO)

Grupos GIMNASIOS M.-FITNESS (Pilates, Aerobic-Step, Tai Chi, Tonificación, Gimna. Tonificación, GAP), GIMNASIA MAYORES, ESCUELAS DEPORTIVAS PATINAJE, MULTIDEPORTE, PADEL.

**NIÑ@S: GRUPO PATINAJE Y MULTIDEPORTE.**

1..- Clase patines y Multideporte 1.- <https://www.youtube.com/watch?v=vjkr8uFLPtY>

2.-multideporte y patines pelota en casa.- <https://www.youtube.com/watch?v=2FN6yibbXFk&t=1s>

3.- Clase padel Multideporte class.- <https://www.youtube.com/watch?v=csTQXfl-DQw>

4.-Sesion Multideport y patines globos.- <https://www.youtube.com/watch?v=XOChxQeDeXc&t=22shttps://www.youtube.com/watch?v=XOChxQeDeXc&t=22s>

5.- clase multideporte y patines 4.- <https://www.youtube.com/watch?v=lbU2yFHEKo4>

6.-clase Patines/multideporte Comba.- <https://www.youtube.com/watch?v=Y02cXqvsxQ8>

7.- Multiescalada.- <https://youtu.be/9hF1bMcnrww>

**GIMNASIA MAYORES MANTENIMIENTO Y TONIFICACION.-**

1. Video aerobic mayores.- <https://youtu.be/9ROnia9fgDs>
2. Video tai chi forma 10.- <https://youtu.be/sZTpwXrDfxk>
3. Video de articulaciones.- <https://youtu.be/vvw0i7KYCxc>
4. Video mantenimiento botella de agua.- <https://youtu.be/riN6A-ygGRg>
5. Video mantenimiento Pica/palos.- <https://www.youtube.com/watch?v=rIMzkUk_UGc>
6. Video clase enteta Aerobic, tonificación y tai chi (relajación).- <https://www.youtube.com/watch?v=luec1GZwCPc&t=2s>
7. Video de mantenimiento Pelota.- <https://www.youtube.com/watch?v=vrI6tR1pJJs>
8. Video Gim. Mayores sesión Pilates pared.- <https://youtu.be/FEU77axC9oA>



**ADULTOS Y JOVENES (GRUPO AEROBIC-STEP, TAI CHI, PILATES)**

1. Aerobic 1.- <https://youtu.be/WAfWUUQZ4KI>
2. Pilates 1. <https://youtu.be/NLrw56nwm0U>
3. Calentamiento-estiramiento sesión 2.- <https://youtu.be/zOCOLC5X7F0>
4. Coreo de Aerobic 2.- <https://youtu.be/BGB-rHQr_XM>
5. Video Step coreografía.- <https://youtu.be/Kx2y2yhJPrQ>
6. Pilates 2.- botellas de agua <https://youtu.be/GY6zsOxc89Y>
7. Video Aerobic/Step sesión 4.- https://www.youtube.com/watch?v=6abNGdX5iY8
8. Clase de Pilates 3.- https://www.youtube.com/watch?v=zmg6DMYXMxo&t=296s
9. Ficha sesión nivel intermedio.- <https://www.youtube.com/watch?v=uAh03TcScCA>
10. Rutina de piernas.- <https://www.youtube.com/watch?v=yrXM5ygIZQc>
11. Nuevo Calentamiento sesión entera Aerobic/step.

Parte 1.- <https://www.youtube.com/watch?v=NzblzWc-LIU&t=402s>

Part 2.- <https://www.youtube.com/watch?v=4fcZg5--ZZ0>

1. Sesión Pilates 5 ejercicios.- <https://www.youtube.com/watch?v=tM4ZloBjqT4>
2. Video tai chi form 10.- <https://youtu.be/sZTpwXrDfxk>
3. Video sesión entera Arobic/step. <https://www.youtube.com/watch?v=EdY6vh3Nx5M>
4. Video tai chi form 16 (1).- <https://youtu.be/ks-B2BLMqaI>
5. Sesión 12.- aero-step pilates completa. <https://youtu.be/vF08vgfIjUQ>