

# 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



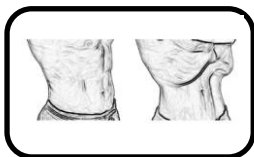
Gimnasia suave en la que se realizan ejercicios de todo tipo (cardiovasculares, de tonificación, estiramientos, bailes...) que mejorarán nuestra condición física y mantendrá nuestro cuerpo activo y en forma.

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

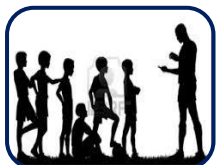
INTENSIDAD: **MEDIA-BAJA**

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



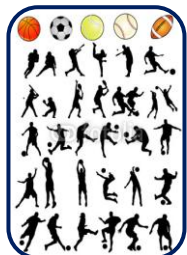
Actividad lúdico recreativa para niñ@s y jóvenes en la que aprenderemos y perfeccionaremos a través de diferentes ejercicios técnicos y juegos a deslizaremos sobre unos patines. DE 6 A 17 AÑOS

## 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