



# ZUMBA



## DESCRIPCIÓN

Zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile colombianos con una serie de rutinas aeróbicas.

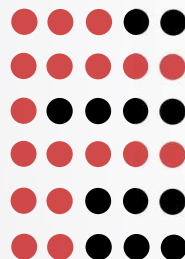
La Zumba utiliza los principales ritmo latino-americanos, como la salsa, el merengue, la cumbia o el reggaetón. Para las clases de Zumba solo se necesita tener cierto sentido del ritmo y muchas ganas de pasarlo bien (no importa cuánto ejercicio físico hayas practicado o tu edad).

## OBJETIVOS

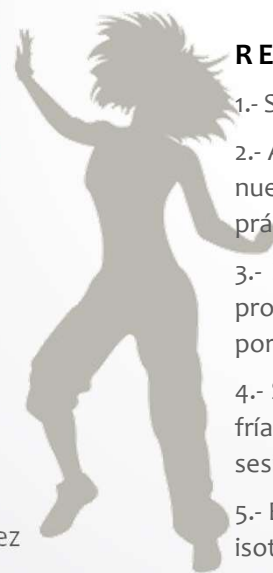
- Adquirir habilidades y destrezas nuevas, relacionadas con el movimiento corporal y el ritmo.
- Desarrollar una cierta educación musical aprendiendo a percibir la música y relacionarla con los movimientos.
- Conseguir una mejora generalizada de la condición física de las personas participantes.
- Ser capaz de bailar los distintos ritmos del zumba: salsa, merengue, cumbia y reggaeton.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza con el grupo y el monitor/a (perder las vergüenzas).
- Disfrutar, desinhibirnos, bailar.



Tonificación-Fuerza  
 Cardiovascular  
 Relajación  
 Música  
 Flexibilidad  
 Salud



Amaia Eslava  
 Anabel Goñi  
 Amaia Eslava  
 Aurora Gutiérrez  
 Aurora Gutiérrez  
 Aurora Gutiérrez  
 Garbiñe Zarranz  
 Amaia Eslava  
 Aurora Gutierrez



## RECOMENDACIONES

- 1.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos y ver y sentir los resultados.
- 2.- Acudir a las clases con la paciencia y motivación necesarias. Paciencia con nosotras/os mismas/os y con nuestro ritmo de aprendizaje (no pasa nada si al principio no se ejecutan bien los pasos, con el tiempo y la práctica lo conseguiremos) y motivación para insistir y hacerlo con entusiasmo.
- 3.- Es una actividad abierta a todas las personas pero tendrán que tener especial cuidado aquellas con problemas articulares en extremidades inferiores ya que habrá impactos en cada clase (pequeños saltos por ejemplo).
- 4.- Se recomienda acudir a las clases con ropa y calzado deportivo y no deslizante. En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
- 5.- Es importante reponer líquidos durante el ejercicio, se recomienda llevar una botella con agua o bebida isotónica.
- 6.- Es importante que cada alumno/a ayude a crear un buen clima de confianza en las clases para así disfrutarlas más y mejorar las relaciones personales.



Polideportivo (sala espejos)

M-J 11.00-12.00 h.  
 V 11.00-12.00 h.  
 L 15.00-16.00 h.  
 J 19.00-20.00 h.  
 L 21.00-22.00 h.  
 M-J 21.00-22.00 h.  
 S 10.00-11.00 H.



M 10.00 -11.00h.  
 M 20.00-21.00h.



# GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



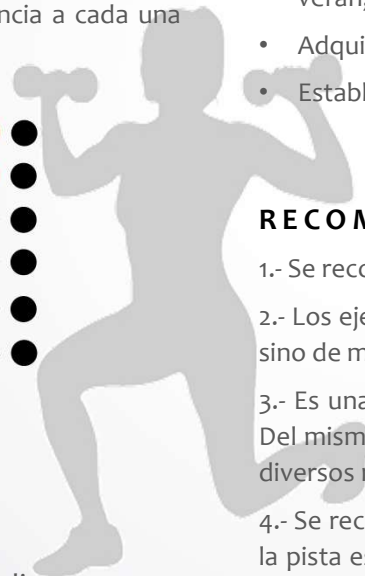
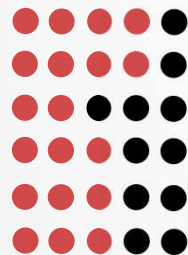
## DESCRIPCIÓN

Nos encontramos ante la actividad de actividades, una mezcla y una suma de trabajo aeróbico como podría darse en Aerobic, de trabajo de tonificación como podría darse en Tonofit o Aeropump, de trabajo del ritmo o baile como podría darse en Zumba y de trabajo de elasticidad y flexibilidad como podría darse en Yoga o Pilates. En definitiva, una actividad muy variada que busca la mejora de la condición física general en personas de cualquier edad y estado de forma, a través de ejercicios practicados en grupo y bajo la dirección de un monitor/a.

Actividad idónea para todas aquellas personas que quieran mantenerse en forma y adquirir hábitos saludables a través de un programa muy variado y motivante donde se trabajará todo el cuerpo y todas las capacidades físicas básicas dándoles la misma importancia a cada una de ellas.



Tonificación-Fuerza  
Cardiovascular  
Relajación  
Música  
Flexibilidad  
Salud



Polideportivo (sala espejos)  
Polideportivo (pista central)



Ana López  
M<sup>a</sup> José Mendive  
Ana López  
M<sup>a</sup> José Mendive  
M<sup>a</sup> José Mendive

L-X-V 9.00-10.00 h.  
M-J 9.00-10.00 h.  
L-X 19.00-20.00 h.  
M-J 18.00-19.00 h.  
M-J 19.00-20.00 h.



## OBJETIVOS

- Conseguir una mejora generalizada de la condición física de los participantes, y con ello una mejora de su calidad de vida.
- Mejorar más específicamente la resistencia (capacidad aeróbica), la fuerza muscular (tonificación) y la flexibilidad.
- Dotar al alumno/a de conocimientos relacionados con la actividad física y cómo realizar ésta de manera correcta: técnica de diferentes ejercicios, batería de ejercicios, series, repeticiones, etc.
- Conseguir una elevación de la autoestima de las personas participantes porque al final del curso se verán, y sobre todo se sentirán mejor.
- Adquirir hábitos higiénicos y saludables a través del ejercicio físico.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza entre el grupo y con el monitor/a.

## RECOMENDACIONES

- 1.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos y ver y sentir los resultados.
- 2.- Los ejercicios se adaptarán siempre a la capacidad física de cada alumno/a. No se trata de competir sino de mejorar poco a poco, cada persona a su ritmo y disfrutando del proceso.
- 3.- Es una actividad que no requiere preparación previa por lo que está dirigida a todas las personas. Del mismo modo y al ser una actividad tan variada se puede adaptar muy bien a las personas que por diversos motivos tienen más problemas de continuidad (trabajo a turnos, etc.).
- 4.- Se recomienda acudir a las clases con ropa y calzado deportivo y no deslizante. En invierno la sala y la pista es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
- 5.- Es importante que cada alumno/a ayude a crear un buen clima de confianza en las clases para así disfrutarlas más y mejorar las relaciones personales.



# YOGA



NIÑOS  
ADULTOS  
MAYORES

## DESCRIPCIÓN

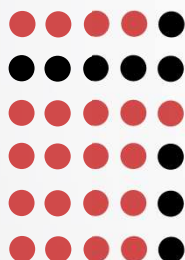
El yoga es toda una filosofía de vida, es una ciencia que mediante una serie de técnicas posturales, respiratorias y de relajación nos ayuda a equilibrar y normalizar nuestro cuerpo y nuestra mente, fomentando una actitud consciente y despierta ante la vida y el presente.

La enseñanza básica que se impartirá incluye técnicas de trabajo corporal mediante posturas o asanas, técnicas de control muscular, relajación y meditación.

Con la actividad conseguiremos el conocimiento y técnicas necesarias para ganar salud, paz interior y armonía, y sentirnos más dueños/as de nuestro cuerpo y de nuestra propia vida.



Tonificación-Fuerza  
Cardiovascular  
Relajación  
Música  
Flexibilidad  
Salud



Casa de Cultura  
Lagunak (sala tatami)



Verónica Galar  
Carmen Zoraquiain  
Iranzu Sanz  
Carmen Zoraquiain  
Iranzu Sanz

M-J 9.00-10.30 h.  
M-J 20.00-21.30 h.  
L-X 17.45-19.15 h.  
M-J 18.00-19.30 h.  
M-J 19.30-21.00 h.



## OBJETIVOS

- Trabajar para conseguir un cuerpo más elástico, más resistente y más EQUILIBRADO.
- Alcanzar un estado psíquico y fisiológico en el que prime el equilibrio y la armonía entre cuerpo y mente.
- Elevar la estabilidad emocional, el tono vital y prevenir así diferentes trastornos físicos y psíquicos ya que relaja el sistema nervioso, fortalece el sistema inmunológico y alivia la depresión, el estrés, la ansiedad, la angustia
- Crear un hábito de ejercicio físico equilibrado practicando las posturas yóguicas adecuadas a la condición física y edad de los participantes mejorando así el estado de salud general.
- Desarrollar técnicas yóguicas de relajación para conseguir un profundo descanso y un estado de sosiego generalizado.
- Alcanzar una actitud mental positiva que mejore nuestra autoestima y mejore nuestras relaciones sociales.

## RECOMENDACIONES

- 1.- Es importante comunicar al monitor/a de cualquier limitación o lesión existente para que adapte los ejercicios a las necesidades de cada alumno/a y evitemos lesiones.
- 2.- Es una actividad dirigida a todo tipo de personas y cada uno/a podrá alcanzar muy diferentes objetivos en función de sus expectativas y necesidades: bien sea como trabajo físico, o para dormir mejor, o para tratar la ansiedad, etc.
- 3.- No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda. Se aconseja acudir a clase con una pequeña manta.
- 4.- Se aconseja prudencia y cautela en la práctica del Yoga, no sobrepasar nuestros propios límites individuales. Ir sintiendo poco a poco sin exigirnos por encima de nuestras posibilidades.
- 5.- Hay que acudir a las clases con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas para así disfrutar del Yoga y de los/as compañeros/as y monitor/a al máximo.



# KARATE JUVENIL (16-30 años)



## DESCRIPCIÓN

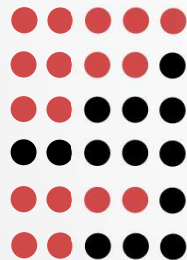
El karate era originariamente un sistema de autodefensa oriental. Sin embargo, con el paso del tiempo ha ido convirtiéndose, sin perder su sentido original, en una excelente actividad física en edad juvenil por lo equilibrado de su trabajo psicomotriz y por contribuir a un desarrollo armónico de la condición física (resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, etc.).

En la actividad trabajaremos esta parte física y además aquellos valores asociados a su práctica que lo convierten en una actividad ideal en edades juveniles (donde el abandono de la actividad deportiva es alto) como son el respeto, la confianza y seguridad en uno/a mismo/a, la constancia, etc.

Y para todo ello nos basaremos en la máxima del karate que es “karate ni sente nashi” que significa que en karate no hay primer ataque, es decir, que lo más importante del karate es la ausencia de actitudes violentas o belicosas.



Tonificación-Fuerza  
Cardiovascular  
Relajación  
Música  
Flexibilidad  
Salud



Polideportivo (cancha y sala espejos)



M-J 19-20 h. y V 18-19 h.



Juan Francés

## OBJETIVOS

- El objetivo principal de la actividad es que el alumno/a adquiera las diferentes técnicas del Karate a través de la práctica continuada y la disciplina ascendiendo así en la escala a través de la consecución de los cinturones.
- Mejorar la condición física de las personas participantes: resistencia, velocidad, fuerza, coordinación, flexibilidad, etc.
- Que al alumno/a adquiera hábitos de vida saludables asociados a la práctica deportiva y a lo que esta rodea: descanso, alimentación, disciplina, etc.
- Ofrecer a los y las jóvenes de 16 a 30 años la posibilidad de continuar (o iniciarse) en una disciplina no abandonando así la práctica de actividad física por falta de oferta que se adecue a sus gustos.
- Desarrollar en las persona jóvenes un conocimiento mayor de uno/a mismo/a y un mayor autocontrol.

## RECOMENDACIONES

- 1.- Acudir a las clases con el kimono o karategi. En primavera no sería necesario llevar nada más pero durante el invierno se recomienda llevar una camiseta interior de color blanco y unas mallas.
- 2.- Calzado: no es necesario ningún calzado ya que la actividad se realiza sobre tatami (pies descalzos).
- 3.- Son imprescindibles tanto las guantillas como las espinilleras.
- 4.- Se aconseja a los alumnos/as con mejores cualidades participar en Competiciones pero siempre queda a su voluntad.

**Cinturones:** Cada curso de Karate ha de ser aprovechado por los alumnos/as para aumentar sus habilidades y conocimientos en el deporte como consecuencia de las sesiones de entrenamiento. Para hacer visible este avance se utilizan los cinturones de la siguiente manera: \* **Blanco:** se inicia la práctica del Karate \* **Amarillo:** 1 año de práctica \* **Naranja:** 2 años de práctica \* **Verde:** 3 años de práctica \* **Azul:** 4 años de práctica \* **Marrón:** 5 años de práctica \* **Negro:** 6 años de práctica

El entrenador/a ha de ser el encargado de proporcionar al alumno/a los elementos necesarios para avanzar en esta escala y también es el responsable de evaluar el aprendizaje del alumno/a.



# TONOFIT



## DESCRIPCIÓN

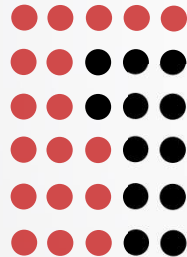
El Tonofit es una actividad que se centra en la consolidación de las estructuras musculares existentes, consiguiendo un tono muscular adecuado valiéndose para ello de un abanico muy grande de ejercicios, metodologías y materiales.

Hablar de tonificación significa hablar de la búsqueda de un desarrollo muscular armónico, sin hipertrofia (sin “hincharnos”), realizando un ejercicio saludable y placentero.

Para ello realizaremos una combinación adecuada de ejercicios de fuerza y de flexibilidad, siempre sin recurrir a cargas extremas incidiendo mucho en la técnica correcta para evitar así posibles sobrecargas o lesiones.



Tonificación-Fuerza  
Cardiovascular  
Relajación  
Música  
Flexibilidad  
Salud



Polideportivo (sala espejos)



V 10.00-11.00 h.  
L-X 19.00-20.00 h.  
L-X 20.00-21.00 h.  
X 21.00-22.00 h.  
S 9.00-10.00 h.



Por determinar  
Elena Failde  
Elena Failde  
Aurora Gutiérrez  
Por determinar

## OBJETIVOS

- Incremento moderado de la masa muscular, mejorando su estructura (no “hincharnos”).
- Incremento de los niveles de fuerza y elasticidad muscular, mejorando así nuestra calidad de vida.
- Reducción de la grasa corporal.
- Corrección de malos hábitos posturales y creación de hábitos de entrenamiento correctos que prevengan lesiones.
- Definición muscular moderada y búsqueda de la simetría y armonía corporal.
- Mejorar la imagen de uno/a mismo/a y subir así la autoestima.
- Adquirir hábitos de vida saludables ligados a la actividad física y al entrenamiento. Así mismo, conocer diferentes metodologías y términos relacionados con el deporte: carga, repeticiones, volumen, squat, etc.

## RECOMENDACIONES

- 1.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos y ver y sentir los resultados. La fuerza es una capacidad “muy agradecida” donde rápidamente se observan resultados. Del mismo modo es “desagradecida” si dejamos de entrenarla. Ser constante será importante.
- 2.- Los ejercicios se adaptarán siempre a la capacidad física de cada alumno/a. No se trata de competir sino de mejorar poco a poco, cada persona a su ritmo (volumen y repeticiones) y disfrutando del proceso.
- 3.- Es una actividad que no requiere preparación previa por lo que está dirigida a todas las personas y se adaptará al nivel de cada uno/a.
- 4.- Se recomienda acudir a las clases con ropa y calzado cómodo y deportivo. En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
- 5.- Es importante que cada alumno/a ayude a crear un buen clima de confianza en las clases para así disfrutarlas más y mejorar las relaciones personales.



# GIMNASIA HIPOPRESIVA



NIÑOS  
ADULTOS  
MAYORES

## DESCRIPCIÓN

La Gimnasia Hipopresiva consiste, como su propio nombre indica, en generar una hipopresión dentro de nuestra cavidad abdominal (hipopresión: presión negativa dentro de las cavidad abdominal y pélvica que provoca una reacción tónica refleja (una contracción refleja muscular) de la musculatura del suelo pélvico y de la faja abdominal). Se consigue por medio de una contracción de nuestro músculo diafragma en espiración (apnea espiratoria).

Actividad destinada a aquellas personas que busquen un fin terapéutico como tratamiento y prevención de diversas patologías funcionales (digestivas, ginecológicas, urinarias, obstétricas o posturales) o un fin deportivo, como mejora de la condición física y la postura, para prevenir posibles lesiones, aumentar el rendimiento, reducir el perímetro de cintura, mejorar la función sexual, prevenir la incontinencia urinaria, etc.



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



Música



Flexibilidad



Salud



Polideportivo (sala 1ª planta)



L-X 12.00-12.30 h.

L-X 18.30-19.00



Ana López

## OBJETIVOS

- Mejora del aspecto estético del abdomen (baja el perímetro en un tiempo relativamente corto).
- Fortalecer la “faja” abdominal y conseguir un vientre plano.
- Mejorar los problemas de incontinencia urinaria.
- Mejorar la vida sexual.
- Recuperación y tonificación en la etapa post-parto.
- Mejorar la salud de la espalda (corrección postural).
- Mejora del rendimiento deportivo.

## RECOMENDACIONES

- 1.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos y ver y sentir los resultados.
- 2.- La gimnasia hipopresiva está contraindicada para personas con hipertensión arterial y embarazadas.
- 3.- Es importante beber agua rica en sales minerales tras la práctica de esta gimnasia, ya que existe un aumento importante de radicales libres y una pérdida de 1,5 a 3 litros de agua por hora.
- 4.- Se aconseja llevar ropa cómoda y ajustada para poder observar mejor la técnica de los ejercicios.
- 5.- Es aconsejable acudir a la actividad habiendo acudido al baño y sin comer al menos en las 2 horas previas.



# PILATES



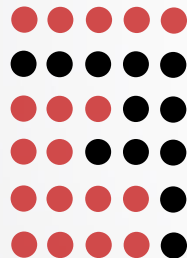
## DESCRIPCIÓN

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo.

Conseguir fuerza abdominal, mejorar la flexibilidad, dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral y tener un equilibrio y control total del cuerpo es lo que lograrás tras varias sesiones de Pilates y todo encaminado a tener una mejor calidad de vida.



Tonificación-Fuerza  
Cardiovascular  
Relajación  
Música  
Flexibilidad  
Salud



Polideportivo (sala 1ª planta)

L-X 9.00-10.00 h.

Sol Rindello

L-X 10.00-11.00 h.

Sol Rindello

J 9.00-10.00 h.

Ana López

M-J 15.00-16.00

Anabel Goñi

M-J 17.00-18.00 h.

Mª José Mendive

M-J 18.00-19.00 h.

Ana López

L 19.00-20.00 h.

Gorka Gueracenea

M-J 19.15-20.15 h.

Ana López

M-J 20.15-21.15 h.

Ana López



## OBJETIVOS

- Conseguir un buen equilibrio muscular reforzando los músculos débiles y alargándolos.
- Aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo.
- Armonizar cuerpo y mente, mejora del sueño y sensación de bienestar general.
- Conseguir fuerza abdominal, fortalecer la columna y alcanzar una correcta postura corporal.
- Conseguir un control total del cuerpo de la forma más saludable y eficiente posible.
- Mejorar la calidad de vida.

## RECOMENDACIONES

- 1.- Es recomendable acudir a las clases con ropa deportiva y cómoda. Se aconseja usar prendas ajustadas al cuerpo para poder observar mejor las posturas y ejecución de los ejercicios.
- 2.- La sala está climatizada y siempre a temperatura agradable por lo que no será necesario ropa térmica o de abrigo.
- 3.- Es recomendable para todo tipo de personas, ideal para fortalecer zona abdomino-lumbar y prevenir lesiones o sobrecargas.
- 4.- Si el alumno/a tiene alguna lesión, enfermedad o limitación hablarlo con el monitor/a para que adapte los ejercicios y secuencias a las necesidades de cada uno/a.
- 5.- Durante la práctica se necesita un mínimo de concentración para aprender correctamente las respiraciones y ejercicios (importante su correcta realización técnica.). Así mismo, se recomienda constancia y trabajo para conseguir los objetivos marcados y ver los resultados del trabajo.



# AEROPUMP



NIÑOS  
ADULTOS  
MAYORES

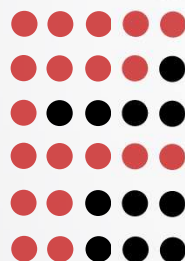
## DESCRIPCIÓN

Actividad que combina ejercicios de tonificación más propios de la sala de musculación (mancuernas, barras y discos) con música, lo que permite lograr una completa actividad aeróbica y de tonificación. En esta actividad, cada alumno/a graduará el peso a movilizar en función de sus capacidades y del objetivo a conseguir permitiendo así el acceso a todos los públicos.

La mezcla de trabajo aeróbico y de tonificación permite conseguir un gasto calórico elevado (600 calorías / clase) a la vez que se tonifican los músculos de todo el cuerpo. Así mismo, al apoyarse en soporte musical conseguirá una mayor motivación para los y las alumnas.



Tonificación-Fuerza  
Cardiovascular  
Relajación  
Música  
Flexibilidad  
Salud



Polideportivo (sala espejos)



Aurora Gutiérrez  
Amaia Eslava  
Aurora Gutiérrez  
Garbiñe Zarranz

M 19.00-20.00 h.  
J 10.00-11.00 h.  
J 20.00-21.00 h.  
S 11.00-12.00 h.



## OBJETIVOS

- Mejora de la fuerza y la resistencia muscular localizada.
- Importante impacto sobre el sistema cardio-vascular.
- Mejorar el IMC (Índice de Masa Corporal) ya que dispara la pérdida de grasa.
- Fuerte impacto sobre la estética corporal.
- Fortalecer el sistema osteo - artro - muscular.
- Incidir en la mejora de la postura corporal.
- Aprender conceptos y terminología relacionada con la actividad física y el entrenamiento: volumen, carga, repeticiones, press, squat, etc.

## RECOMENDACIONES

- 1.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos y ver y sentir los resultados. La fuerza es una capacidad “muy agradecida” donde rápidamente se observan resultados. Del mismo modo es “desagradecida” si dejamos de entrenarla. Ser constante será importante.
- 2.- Los ejercicios se adaptarán siempre a la capacidad física de cada alumno/a. No se trata de competir sino de mejorar poco a poco, cada persona a su ritmo (volumen y repeticiones) y disfrutando del proceso.
- 3.- Es una actividad que no requiere preparación previa por lo que está dirigida a todas las personas y se adaptará al nivel de cada uno/a.
- 4.- Se recomienda acudir a las clases con ropa y calzado cómodo y deportivo. En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
- 5.- Es importante que cada alumno/a ayude a crear un buen clima de confianza en las clases para así disfrutarlas más y mejorar las relaciones personales.



# G.A.P.



NIÑOS  
ADULTOS  
MAYORES

## DESCRIPCIÓN

El G.A.P. es una actividad física de tonificación muscular en la que se realizan ejercicios de tipo localizado (fundamentalmente en glúteos (G), abdomen (A) y piernas (P), con el objetivo de mantener o aumentar la fuerza y el tono muscular en esas partes del cuerpo. Los ejercicios serán sencillos pero efectivos, y después del obligado calentamiento, combinaremos trabajo aeróbico en pie con trabajo de tonificación muscular tanto en pie como en suelo, para acabar con unos estiramientos. Normalmente las clases se acompañarán de música para conseguir mayor dinamismo y motivación.

En definitiva, actividad ideal si estás pensando en “atacar” esas zonas del cuerpo que son las más castigadas por la vida sedentaria.



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



Música



Flexibilidad



Salud



Polideportivo (sala espejos)



V 19.00-20.00 h.



Amaia Eslava

## OBJETIVOS

Los resumiremos en dos grandes apartados:

- Objetivos estéticos:
  - Adelgazamiento generalizado.
  - Adelgazamiento localizado.

Tonificación muscular localizada en glúteos, piernas y abdomen.

- Objetivos funcionales:
  - Mejora del rendimiento cardiovascular.
  - Mejora postural por la tonificación.
  - Mejora la elasticidad articular.

## RECOMENDACIONES

- 1.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos y ver y sentir los resultados. La fuerza es una capacidad “muy agradecida” donde rápidamente se observan resultados. Del mismo modo es “desagradecida” si dejamos de entrenarla. Ser constante será importante.
- 2.- Los ejercicios se adaptarán siempre a la capacidad física de cada alumno/a. No se trata de competir sino de mejorar poco a poco, cada persona a su ritmo (volumen y repeticiones) y disfrutando del proceso.
- 3.- Es una actividad que no requiere preparación previa por lo que está dirigida a todas las personas y se adaptará al nivel de cada uno/a.
- 4.- Se recomienda acudir a las clases con ropa y calzado cómodo y deportivo. En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
- 5.- Es importante que cada alumno/a ayude a crear un buen clima de confianza en las clases para así disfrutarlas más y mejorar las relaciones personales.



# ESPALDA SANA



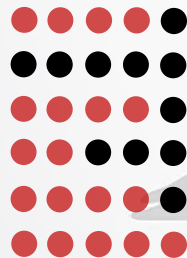
## DESCRIPCIÓN

Según las estadísticas las 3/4 partes de la población han padecido alguna vez un episodio de dolor de espalda intenso. El dolor de espalda aparece, en la mayoría de los casos, como el resultado de una falta de equilibrio y coordinación entre la fuerza y la flexibilidad mostrada por los músculos de la parte dorsal del tronco y la exhibida por la parte anterior (abdominal), en el momento de elevar un peso, de mantener una posición incorrecta o, simplemente, como consecuencia de una sobrecarga de tipo mecánico. Y esto no es todo, ya que en la actualidad, este problema se está agravando debido al aumento del sedentarismo provocado por la “era de la tecnificación”.

No se alarme, todo esto tiene solución y se puede prevenir y mejorar. Para ello, es fundamental ejercitar regularmente los músculos de la columna y del abdomen y adquirir unas rutinas correctas de realización de tareas cotidianas (casa, trabajo, etc.) en las que no ponemos especial atención y que son fundamentales para el buen cuidado de la espalda (levantarse, coger y dejar pesos, atarse los zapatos, conducir, etc.). Y para ello, esta actividad de Espalda Sana.



Tonificación-Fuerza  
Cardiovascular  
Relajación  
Música  
Flexibilidad  
Salud



Casa de Cultura



M-J 9.00-10.00 h.  
L-X 19.15-20.15 h.  
L-X 20.15-21.15 h.



Loli Pérez  
Iranzu Sanz  
Iranzu Sanz

## OBJETIVOS

- Fortalecer la espalda y tonificar el abdomen.
- Evita dolores de espalda y dolores de cabeza (en muchas ocasiones provocados por tensiones musculares en otras zonas).
- Liberar el estrés y las tensiones.
- Aporta elasticidad en las articulaciones y en la columna vertebral evitando patologías como hernias discales o cervicales.
- PREVENIR los tan temidos y expandidos dolores de espalda.
- Adquirir unas normas de higiene postural para la vida cotidiana.

## RECOMENDACIONES

- 1.- Es recomendable acudir a las clases con ropa deportiva y cómoda. Se aconseja usar prendas ajustadas al cuerpo para poder observar mejor las posturas y ejecución de los ejercicios.
- 2.- Las personas que tengan una lesión diagnosticada en la espalda, sería conveniente que se hicieran un reconocimiento médico previo e informaran al monitor/a.
- 3.- Es recomendable para todas aquellas personas que presenten ligeras molestias en la espalda (para que no se acentúen) y para aquellas personas que tienen trabajos de riesgo para la zona (trabajos sedentarios, carga de pesos, etc...).
- 4.- Será importante hablar con el monitor/a para transmitirle las limitaciones individuales de cada alumno/a.
- 5.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos y ver y sentir los resultados. De la misma manera será importante transmitir lo aprendido en nuestro día a día (cuidado de la espalda 24 horas al día).



# HIPOPILATES



NIÑOS  
ADULTOS  
MAYORES

## DESCRIPCIÓN

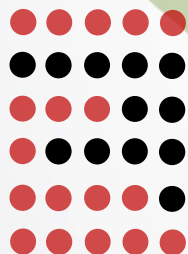
El Método Pilates es una educación corporal muy completa donde a través de movimientos controlados y coordinados con la respiración, se consigue una notable tonificación muscular, una mejora de la circulación sanguínea, la flexibilidad y el balance corporal, a la vez que se corrige la postura, estilizando la figura y aliviando las tensiones del cuello y de la espalda.

La Gimnasia Abdominal Hipopresiva, por su parte, consiste en realizar una serie de ejercicios en diferentes posturas que combinadas con una respiración en apnea fortalecen los músculos de la faja abdominal y del perineo y recolocan las vísceras simultáneamente.

La combinación de ambas técnicas permite reforzar los resultados de cada una y mejorar la forma física, especialmente de la musculatura de la espalda y del suelo pélvico.



Tonificación-Fuerza  
Cardiovascular  
Relajación  
Música  
Flexibilidad  
Salud



Polideportivo (sala 1ª planta)



L-X 11.00-12.00 h.  
L-X 17.30-18.30 h.



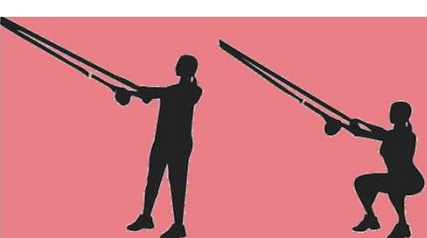
Ana López  
Ana López

## OBJETIVOS

- Conseguir un buen equilibrio muscular reforzando los músculos débiles y alargándolos
- Aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo
- Armonizar cuerpo y mente
- Conseguir fuerza abdominal, fortalecer la columna y alcanzar una correcta postura corporal
- Conseguir un control total del cuerpo de la forma más saludable y eficiente posible
- Evitar las presiones intradiscales e intraabdominales
- Excelente recuperación post-parto
- Prevención de la incontinencia urinaria de esfuerzo
- Mejora la digestión y estimula el tránsito intestinal

## RECOMENDACIONES

- 1.- Es recomendable acudir a las clases con ropa deportiva y cómoda. Se aconseja usar prendas ajustadas al cuerpo para poder observar mejor las posturas y ejecución de los ejercicios.
- 2.- La sala está climatizada y siempre a temperatura agradable por lo que no será necesario ropa térmica o de abrigo.
- 3.- Es recomendable para todo tipo de personas, ideal para fortalecer zona abdomino-lumbar y prevenir lesiones o sobrecargas.
- 4.- Actividad contraindicada para personas con hipertensión arterial y embarazadas.
- 5.- Si el alumno/a tiene alguna lesión, enfermedad o limitación hablarlo con el monitor/a para que adapte los ejercicios y secuencias a las necesidades de cada uno/a.
- 6.- Durante la práctica se necesita un mínimo de concentración para aprender correctamente las respiraciones y ejercicios (importante su correcta realización técnica.). Así mismo, se recomienda constancia y trabajo para conseguir los objetivos marcados y ver los resultados del trabajo.



# TRX

## Entrenamiento en suspensión



NIÑOS  
ADULTOS  
MAYORES

### DESCRIPCIÓN

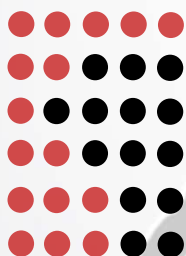
Se trata de una novedosa actividad, de entrenamiento funcional, donde se trabaja en suspensión bien sea del tren inferior o del tren superior (en función de lo que queramos trabajar). Por medio de un arnés ajustable no elástico, sujeto a un punto de anclaje y del cual salen dos cuerdas con agarres, nos suspenderemos y trabajaremos con el peso del propio cuerpo (aumentado o reducido según los ángulos de trabajo). Los agarres tienen cierto «juego» de movimiento, lo que hace que trabajemos en desequilibrio continuo obligando así a contraer el centro o CORE para una correcta ejecución de los ejercicios.

Debido a esto y a las múltiples posibilidades que ofrece, en esta actividad desarrollaremos la fuerza funcional al mismo tiempo que mejoraremos la flexibilidad, el equilibrio, y la estabilidad del cuerpo.

### OBJETIVOS

- Trabajar el tren superior y el tren inferior funcionalmente para transferirlo a la vida cotidiana.
- Trabajar el CORE en todo momento de la sesión, es la esencia del TRX.
- Proporcionar una combinación ideal entre apoyo y movilidad para el desarrollo de la fuerza y resistencia, ganamos flexibilidad y equilibrio.
- Aumentar la coordinación y potencia, además de la estabilidad de la parte central o CORE.
- Disfrutar de una nueva actividad bien sea como fin en sí misma o como medio y complemento a otro deporte o actividad física.

- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud



### RECOMENDACIONES

- 1.- Será importante ser constate en la asistencia a las clases para cumplir y llegar a los objetivos.
- 2.- Comenzar con apoyos de baja intensidad para aumentarlos, poco a poco, a mayor dificultad e intensidad.
- 3.- Para asistir a clase es necesario ropa deportiva y zapatillas.
- 4.- Se aconseja llevar una botella de agua para poder hidratarse en las clases.
- 5.- Comentar con el monitor/a, si tenemos alguna lesión, para poder modificar ciertos ejercicios.
- 6.- Es importante seguir las indicaciones del monitor/a respecto a la correcta ejecución técnica de los ejercicios para evitar dolencias o lesiones posteriores.



Polideportivo (sala 1ª planta)



Por determinar

Por determinar

X 20.00-21.00 h.

X 21.00-22.00 h.