



BAILE DEPORTIVO en línea

3ª edad



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

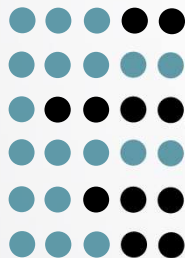
DESCRIPCIÓN

Se trata de crear un baile coreografiado con una secuencia repetida de pasos en la que un grupo de personas bailan en una o más líneas o filas, todas con vistas, ya sea entre sí o en la misma dirección (monitora), y realizan la ejecución de los pasos a la vez.

Acompañado de muchas y diversas músicas y estilos, si te gusta bailar, es la actividad ideal. Desinhibirse, pasarlo bien, quemar calorías, y trabajar la coordinación y el ritmo está garantizado en estas sesiones de 90 minutos los viernes.



Tonificación-Fuerza
Cardiovascular
Relajación
Música
Flexibilidad
Salud



Polideportivo (sala espejos)



V 12.00-13.30 h.
V 15.30-17.00 h.



Mª José Mendive

OBJETIVOS

- Mantener y mejorar la capacidad funcional de las personas mayores para que puedan conseguir una mayor autonomía en la vida cotidiana, y una mayor calidad de vida.
- Conseguir un clima de relación estimulante, a través del cual adquieran confianza en si mismos y conciencia de utilidad. Desinhibirse, perder la vergüenza.
- Romper el aislamiento que a veces se produce y facilitar la integración social de estas personas. Aumentar la vitalidad (música).
- Conseguir una mejora y mantenimiento de las funciones cardiovascular, el equilibrio, el ritmo y coordinación.
- Mantenimiento y mejora de la memoria y capacidad de observación y concentración.
- Simplemente disfrutar

RECOMENDACIONES

- 1.- Es necesario acudir a clase con ropa y calzado cómodo.
- 2.- 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.
- 3.- Es recomendable para todas las personas mayores ya que no requiere gran condición física, solo ganas de disfrutar y pasarlo bien.
- 4.- Durante la práctica se necesita un mínimo de concentración para aprender correctamente los pasos y coreografías. Así mismo, se aconseja tener continuidad en la actividad para poder conseguir alcanzar los objetivos marcados.
- 5.- Es importante dejar la “vergüenza” en casa y ayudar a crear un buen clima de confianza en las clases.
- 6.- Se recomienda llevar una botella de agua para hidratarse durante la sesión (90 minutos).
- 7.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Baile para informarle y que autorice nuestra participación.



YOGA 3ª edad



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.

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

Al estar dirigido a las personas mayores, se evitarán posturas yóguicas complicadas y el trabajo postural y de control muscular será más suave.



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



Música



Flexibilidad



Salud



Casa de Cultura



Pablo Etayo

L-X 10.00-11.00 h.

Pablo Etayo

L-X 11.00-12.00 h.

Pablo Etayo

L-X 12.00-13.00 h.

Fabiola Peralta

L-X 16.45-17.45 h.

Pablo Etayo

M-J 11.00-12.00 h,

Pablo Etayo

M-J 12.00-13.00 h.

Carmen Zoraquiain

M-J 17.00-18.00 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.
- Crear un hábito de ejercicio físico equilibrado practicando las posturas yóguicas adecuadas a la condición física y edad de los participantes.
- 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 acudir al médico antes de comenzar a practicar Yoga para informarle y que autorice nuestra participación.
- 2.- Es una actividad muy recomendable para las personas mayores ya que no requiere gran condición física y pueden realizarlo todas las personas.
- 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.
- 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.





GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (3ª edad)



DESCRIPCIÓN

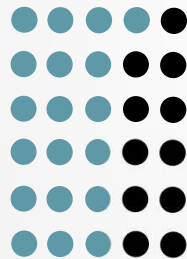
Gimnasia de Mantenimiento es una actividad suma de actividades ya que a través de un trabajo variado y amplio conseguiremos un claro objetivo: mantener y mejorar la capacidad funcional y por lo tanto la calidad de vida y el bienestar lo más alto y el mayor tiempo posible.

El trabajo es amplio porque engloba a todo el cuerpo y a todas las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) y el trabajo es variado porque se conseguirá a través de múltiples actividades como juegos, bailes, relajación, ejercicios específicos, deportes adaptados, etc.

En definitiva, actividad idónea para aquellas personas mayores que se sientan con ganas de mantenerse en forma y disfrutar.



Tonificación-Fuerza
Cardiovascular
Relajación
Música
Flexibilidad
Salud



Polideportivo (pista central)



L-X 11.00-12.00 h.
L-X 12.00-13.00 h.
L-X 17.00-18.00 h.
M-J 11.00-12.00 h.
M-J 12.00-13.00 h.

Mª José Mendive
Mª José Mendive
Katrin Novillo
Ana López
Ana López



OBJETIVOS

- Mantener y mejorar la capacidad funcional de las personas mayores para que puedan conseguir una mayor autonomía en la vida cotidiana, y una mayor calidad de vida.
- Conseguir un clima de relación agradable y positivo, a través del cual se adquiera confianza en sí mismos y conciencia de utilidad. Aumentar la autoestima.
- Mejorar las relaciones personales y ampliar nuestro círculo social. Disfrutar de una actividad en compañía.
- Conseguir una mejora y mantenimiento de las funciones cardiovascular, respiratoria, digestiva y muscular.
- Conseguir una mejora de la coordinación, agilidad y postura corporal.
- Mantenimiento de la memoria y capacidad de observación y concentración, con ejercicios específicos para ello.

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.
- 4.- Se recomienda acudir a las clases con ropa deportiva (o ropa cómoda) y calzado cómodo 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 que cada alumno/a ayude a crear un buen clima de confianza en las clases para así disfrutarlas más y mejorar las relaciones personales.
- 6.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Gimnasia para informarle y que autorice nuestra participación.



GIMNASIA SUAVE

(3ª edad)



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

DESCRIPCIÓN

La gimnasia suave es semejante a la gimnasia de mantenimiento solo que estará dirigida a aquellas personas mayores que por diversos motivos de salud deben realizar ejercicio físico moderado y suave. Los objetivos, contenidos, metodología, medios materiales y medios humanos serán similares pero adaptados a esta característica de salud más “delicada”.

Por lo tanto, se trata de una actividad suma de actividades ya que a través de un trabajo variado y amplio conseguiremos un claro objetivo: mantener y mejorar la capacidad funcional y por lo tanto la calidad de vida y el bienestar lo más alto y el mayor tiempo posible.



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



Música



Flexibilidad



Salud



Polideportivo (pista central)



L-X 10.00-11.00 h.



Ana López

OBJETIVOS

- Mantener y mejorar la capacidad funcional de las personas mayores para que puedan conseguir una mayor autonomía en la vida cotidiana, y una mayor calidad de vida.
- Conseguir un clima de relación agradable y positivo, a través del cual se adquiera confianza en sí mismos y conciencia de utilidad. Aumentar la autoestima.
- Mejorar las relaciones personales y ampliar nuestro círculo social. Disfrutar de una actividad en compañía.
- Conseguir una mejora y mantenimiento de las funciones cardiovascular, respiratoria, digestiva y muscular.
- Conseguir una mejora de la coordinación, agilidad y postura corporal.
- Mantenimiento de la memoria y capacidad de observación y concentración, con ejercicios específicos para ello.

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.
- 4.- Se recomienda acudir a las clases con ropa deportiva (o ropa cómoda) y calzado cómodo 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 que cada alumno/a ayude a crear un buen clima de confianza en las clases para así disfrutarlas más y mejorar las relaciones personales.
- 6.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Gimnasia para informarle y que autorice nuestra participación.



PILATES 3ª EDAD



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

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 (control) 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. Todo encaminado a tener una mejor calidad de vida, a retrasar los síntomas del envejecimiento y a ser más autónomos y autónomas.



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



Música



Flexibilidad



Salud



Polideportivo (sala espejos)

Casa de Cultura



Mª José Mendive

M-J 12.00-13.00 h.

M-J 16.00-17.00 h.

M-J 10.00-11.00 h.



OBJETIVOS

- Conseguir un buen equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargándolos.
- Aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, disminuyendo de esta manera posibles caídas y fracturas óseas.
- 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.
- Aumentar la calidad de vida y autonomía personal.

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.- En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo.
- 3.- Es una actividad muy recomendable para las personas mayores ya que se adapta al ritmo de cada alumno/a y tiene muy pocos riesgos (no hay caídas, no hay golpes, no hay impactos, etc.).
- 4.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Pilates para informarle y que autorice nuestra participación.
- 5.- Durante la práctica se necesita un mínimo de concentración para aprender correctamente las respiraciones y ejercicios (importante su correcta realización). Así mismo, se recomienda constancia y trabajo para conseguir los objetivos marcados y ver los resultados del trabajo.