



ESCUELA
DEPORTIVA



ATLETISMO



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



Descripción

Se trata de una actividad en la que el niño/a probará y descubrirá el atletismo, deporte que engloba múltiples disciplinas, mucho más allá de "correr". Adquirirá una base de movimientos amplia que permitirá en un futuro a los y las más pequeñas tener un correcto desarrollo y unos posteriores cimientos consolidados en la fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio, etc.

"Correr" y "entrenar solo/a" ha quedado ya muy atrás y en esta actividad se trata de que el niño/a juegue, disfrute, descubra, pruebe, entrene, comparta, se eduque...a través del atletismo, deporte que engloba gestos técnicos tan variados como lanzar, saltar o correr; y es esta amplitud la que da un abanico de posibilidades formativas al monitor/a que van desde el juego a la misma competición.



- Cuerpo: imagen y percepción
- Habilidades motrices básicas
- Expresión corporal y ritmo
- Actividad física y salud (hábitos)
- Juegos y Deportes



Recomendaciones

- Hay que acudir a las clases con ropa y calzado cómodo y deportivo.
- La actividad se desarrolla al aire libre por lo que habrá que adecuar la ropa a la climatología externa: en INVIERNO con prendas como chubasquero, camisetas térmicas, etc. y en VERANO con pantalones cortos, camisetas finas, etc.
- Se aconseja acudir a las clases correctamente hidratados/as, y moderadamente merendados/as (evitar meriendas copiosas).
- Es importante que al niño/a sea constante con la actividad para conseguir una mejor integración y un mayor cumplimiento de los resultados. Así mismo, es vital informar al monitor/a si existiera alguna lesión o enfermedad que pueda influir en el correcto desarrollo de las sesiones y del progreso.
- Aconsejamos no observar a nuestros hijos/as durante las sesiones para evitar distracciones.



Lunes - Miércoles 17.15 - 18.15 h. - 7 a 11 años

Lunes - Miércoles 17.15 - 18.15 h. - 7 a 11 años

Lunes - Miércoles 17.15 - 18.15 h. - 12 a 13 años

Martes - Jueves EUSK. 17.15 - 18.15 h. - 7 a 11 años

Martes - Jueves 18.30 - 19.30 h. - 14 a 16 años

Andoni Escribano

Arantxa Reinares

Martín Gil

Jon Urbizu

Jon Urbizu



Pistas atletismo



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora la autoconfianza del niño/a
- Desarrollo motriz
- Socialización recreativa
- Adquisición y mejora de cualidades físicas básicas.

BENEFICIOS



Objetivos

- Mejorar las habilidades motrices básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y conocer las posibilidades del cuerpo y su movimiento: giros, saltos, desplazamientos, etc.
- Conocer el atletismo como disciplina: modalidades, materiales, etc.
- Adquirir hábitos de higiene personal contribuyendo así a la educación integral de los niños y niñas.
- Fomentar el juego y las formas jugadas como mejor método de aprendizaje, sobre todo en los grupos con edades más tempranas (7-11 años).
- Potenciar la adquisición de valores unidos al deporte como el sacrificio, afán de superación, constancia, esfuerzo, trabajo en equipo, compañerismo, etc.
- Favorecer una participación activa y sana en competiciones de aquellos/as deportistas que así lo deseen.



Evaluación final
Diploma



Exhibición
fin de curso



E 76€ / NE 127 €



Dificultad BAJA





ESCUELA
DEPORTIVA



GIMNASIA RÍTMICA



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



Descripción

La Gimnasia Rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos del ballet, gimnasia y danza así como el uso de diversos aparatos como el aro, la cuerda, las mazas, la cinta y la pelota. Es una disciplina compleja y exigente pero en la Escuela se trabajará desde la base, desde la comprensión del cuerpo y sus posibilidades. Trabajaremos la adquisición de destrezas básicas como los saltos, giros, desplazamientos, lanzamientos, etc., de actitudes como el compromiso, constancia, compañerismo, disciplina, etc., y de hábitos saludables como el gusto por la actividad física, autonomía o calentamiento que permitan disfrutar y valorar a las niñas/os las posibilidades del movimiento, la posibilidades de relación con uno/a mismo/a y las posibilidades de relación con las/los demás.



Martes - Jueves 18.00 - 19.00 h.

• 6-10 años

Par determinar



Polideportivo (pista central)



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora la autoconfianza del niño/a
- Desarrollo motriz
- Socialización recreativa
- Aumento de la movilidad y flexibilidad

BENEFICIOS



Objetivos

- Emplear la actividad física como medio y disfrute de las posibilidades motrices, de relación con los y las demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Adoptar hábitos de higiene, alimentación, posturales y de ejercicio físico.
- Regular y dosificar el esfuerzo, adecuando el nivel de autoexigencia a las posibilidades de cada uno/a y a la naturaleza de la tarea que se realiza, desarrollando actividades de mejora de la autoestima e identidad personal.
- Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices.
- Participar en juegos y actividades relacionándose de forma equilibrada constructiva con los/las demás, evitando los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
- Conocer y usar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicar sensaciones, ideas y sentimientos.
- Aprender la técnica corporal base, sobre la que se sustenta la gimnasia rítmica así como iniciar a la gimnasta en el manejo de los diferentes aparatos.



- Cuerpo: imagen y percepción
- Habilidades motrices básicas
- Expresión corporal y ritmo
- Actividad física y salud (hábitos)
- Juegos y Deportes



Recomendaciones

- 1.- Se aconseja acudir a las clases con malla o ropa ajustada para poder observar bien los movimientos, posturas y el cuerpo y así corregir con mayor facilidad. Se aconseja que la niña/o acuda ya cambiada/a a la sesión para aprovechar al máximo el tiempo de la clase; sino, la monitora es quien ayudará al grupo en el vestuario.
- 2.- Será muy recomendable el uso de punteras de gimnasia rítmica en las sesiones.
- 3.- Es muy recomendable acudir a la presentación inicial del curso ya que en ella se marcarán directrices en cuanto a vestuario, aparato a trabajar para ese año, exhibiciones, etc.
- 4.- Acudir a las clases correctamente hidratadas/as y moderadamente alimentados/as (evitar meriendas copiosas antes de las clases)
- 5.- Es importante que al niño/a sea constante con la actividad para conseguir una mejor integración y un mayor cumplimiento de los resultados. Así mismo, es vital informar al monitor/a si existiera alguna lesión o enfermedad que pueda influir en el correcto desarrollo de las sesiones y del progreso.



Evaluación final
Diploma



E 76€ / NE 127 €



Exhibición
fin de curso



Dificultad MEDIA





ESCUELA
DEPORTIVA



JUDO



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



Descripción

El judo es un arte marcial y deporte de combate de origen japonés cuya traducción quiere decir «camino hacia la flexibilidad».

En la Escuela de Judo (dirigida a niños y niñas de entre 5 y 16 años) nos valdremos de la práctica de este deporte como fin en sí mismo (aprendizaje de la disciplina) pero también como medio para conseguir una *educación psicomotriz y física Integral* (ubicación espacial, perspectiva, ambidextrismo, lateralidad, coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, acciones como lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, etc.) y como medio de *relación con otras personas* (respeto, autocontrol, seguridad, etc.).

Y lo conseguiremos mediante el uso del juego (primeras etapas de formación) y la lucha (en edades más avanzadas) como elementos integradores, dinamizadores y generadores de diversión.



Martes - Jueves 18.00 - 19.00 h. - 5 a 8 años



Lunes, Martes, Miércoles, Jueves
19.00 - 20.00 h. - 9 y 16 años

Pedro Gracia



Lagunak (sala tatami)



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora la autoconfianza del niño/a
- Desarrollo motriz
- Socialización recreativa
- Mejora de la disciplina y el respeto

BENEFICIOS



Objetivos

- Desarrollar de las habilidades motoras básicas.
- Favorecer el desarrollo del aparato motriz.
- Desarrollar la fuerza, coordinación, velocidad, flexibilidad y equilibrio del o la judoka.
- Aprender a conocerse a sí mismos /as y a dominar su cuerpo.
- Desarrollar su poder de autocontrol.
- Estimular el pensamiento táctico; la rapidez de este deporte obliga a los y las judokas a tener que tomar decisiones rápidas y decisivas en las diferentes situaciones que le plantea su oponente o él/ella plantea a su contrincante.
- Transmitir y enseñar valores ligados a la práctica de Judo: respeto, tolerancia, motivación, autoestima, educación, compañerismo, solidaridad, trabajo en equipo.



Cuerpo: imagen y percepción



Habilidades motrices básicas



Expresión corporal y ritmo



Actividad física y salud (hábitos)



Juegos y Deportes



Recomendaciones

1.- Acudir a las clases con judogi. En primavera no sería necesario llevar nada más pero durante el invierno se recomienda llevar una camiseta interior de color blanco y unas mallas (debajo).

2.- Calzado: no es necesario ningún calzado (descalzos) ya que la actividad se realiza sobre tatami.

3.- Se aconseja a los alumnos/as con mejores cualidades participar en Competiciones pero siempre queda a su voluntad. También existe la posibilidad de invitar a competir a alumnos/as con necesidad de romper la vergüenza a exhibir su práctica ante un público de cara a que se suelten completamente.

Cinturones: Cada curso de Judo ha de ser aprovechado por los alumnos/as para aumentar sus habilidades y conocimientos en el deporte como consecuencia de las sesiones de práctica o 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. Se podrán usar también escalas intermedias en los casos que así se crea conveniente: blanco-amarillo, amarillo-naranja, naranja-verde, etc. 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.



Evaluación final
Diploma



E 76€ / NE 127 €



Exhibición
fin de curso



Dificultad MEDIA





ESCUELA DEPORTIVA



KARATE



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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 por lo equilibrado de su trabajo psicomotriz y por contribuir a un desarrollo armónico del cuerpo y de la condición física (resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, etc.).

En la Escuela de karate trabajaremos esta parte física y además aquellos valores asociados a su práctica que lo convierten en una actividad ideal en la formación educativa del niño/a 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.



- Cuerpo: imagen y percepción
- Habilidades motrices básicas
- Expresión corporal y ritmo
- Actividad física y salud (hábitos)
- Juegos y Deportes



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 (debajo).
 - 2.- Calzado: no es necesario ningún calzado (descalzos) ya que la actividad se realiza sobre tatami.
 - 3.- Son imprescindibles las siguientes protecciones: de 6-9 años, ninguna; de 10-12 años: guantillas; de 13 en adelante, guantillas y espinilleras. El monitor/a en la reunión inicial completará esta información.
 - 4.- Se aconseja a los alumnos/as con mejores cualidades participar en Competiciones pero siempre queda a su voluntad. También existe la posibilidad de invitar a competir a alumnos/as con necesidad de romper la vergüenza o exhibir su práctica ante un público de cara a que se suelten completamente.
- 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 será la persona encargada de proporcionar al alumno/a los elementos necesarios para avanzar en esta escala y también será responsable de evaluar el aprendizaje del alumno/a.



- Lunes - Miércoles 17.00 - 18.00 h. - 6 a 8 años
- Lunes - Miércoles 18.00 - 19.00 h. - 9 a 12 años
- Martes - Jueves 17.00 - 18.00 h. - 6 a 8 años
- Martes - Jueves 18.00 - 19.00 h. - 9 a 12 años
- Lun.-Mie. 16-17 h. + Vie. 17-18 h - 13 y 14 años



Miren Jiménez



Polideportivo (sala espejos y pista central)



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora la autoconfianza del niño/a
- Desarrollo motriz
- Socialización recreativa
- Mejora de la disciplina y el respeto

BENEFICIOS



Objetivos

- El objetivo principal de la actividad es que el alumno/a adquiera las diferentes técnicas del Karate a través del juego y la disciplina ascendiendo así en la escala a través de la consecución de los cinturones.
- Otros objetivos asociados al principal serán:
 1. Mejorar la coordinación psicomotriz y favorecer el aumento de la concentración
 2. Desarrollar las destrezas, los reflejos y las reacciones a la par que descargar energía en el niño/a.
 3. Enseñar educación, disciplina y respeto a lo que rodea al niño/a. Incidir en valores fundamentales como la tolerancia y la responsabilidad.
 4. Ayudar al niño/a a conocerse más y controlarse a sí mismo/a. Aumentar su confianza.



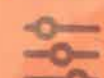
Evaluación final
Diploma



E 76€ / NE 127 €



Exhibición
fin de curso



Dificultad MEDIA





ESCUELA
DEPORTIVA



Multideporte



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



Descripción

Para niños y niñas de entre 6 y 8 años que quieran jugar, jugar y jugar, sin descanso, a la par que se aprenden diferentes modalidades deportivas como baloncesto, fútbol, deporte vasco o juegos tradicionales creando así una base motriz amplia y trabajando bajo una perspectiva coeducativa. Y todo ello sin olvidar el fomento de valores intrínsecos al deporte como compañerismo, colaboración, esfuerzo, competitividad sana, afán de superación, respeto a las normas y reglas, etc.

Con el Multideporte se pretende plantear una actividad formativa y recreativa de carácter lúdico que proporcione a los niños/as un desarrollo motriz y personal a través de diferentes deportes, sin que se produzca una temprana especialización deportiva y sin la presencia del fin competitivo.



Recomendaciones

- 1.- Es recomendable que el niño/a acuda a clase con ropa y calzado cómodo y deportivo.
- 2.- En invierno la pista es fría por lo que se aconseja llevar algo de ropa térmica o más abrigada (sobre todo para los primeros y últimos minutos de la clase).
- 3.- Acudir a las clases correctamente hidratados, y moderadamente merendados (evitar meriendas copiosas antes de la clase).
- 4.- Es importante comunicar al monitor/a de cualquier lesión y/o patología que pueda afectar al desarrollo normal de las clases y del progreso del niño/a para adaptar las tareas y ejercicios a las necesidades de cada niño/a.
- 5.- Reforzaría muy positivamente el trabajo desarrollado en las clases la implicación activa de los padres y madres para con la actividad y para con el desarrollo motor de su hijo/a: practicar con ellos/as, jugar, preguntarles, etc.



Lunes 16.30 - 18.00 h. - 6 a 8 años

Eduardo Azcona



Polideportivo (pista central)



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Desarrollo motriz
- Socialización recreativa
- Conocimiento de diferentes deportes (no especialización temprana)

BENEFICIOS



Objetivos

- Proporcionar diversas experiencias motrices y conocer diferentes modalidades deportivas que amplíen el patrón motor del niño/a.
- Utilizar el "Juego" como instrumento básico de aprendizaje. Disfrutar al máximo y aprender jugando.
- Asegurar el estímulo constante de los alumnos/as, primando la participación en una atmósfera libre, relajada e integradora.
- Fomentar hábitos higiénicos saludables y que sean conscientes de la importancia de éstos.
- Aprender a respetar a los compañeros, adversarios, monitor y al material a través de la práctica deportiva.
- Colaborar en el proceso de educación integral del niño.



Evaluación final
Diploma



E 76€ / NE 127 €



Exhibición
fin de curso



Dificultad BAJA





ESCUELA
DEPORTIVA



PATINAJE



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



Descripción

¿Quién no ha querido siempre saber patinar? ¿Saber deslizarse con soltura sobre unos patines? ¿Incluso poder utilizar los patines como medio de transporte? El principal objetivo de la Escuela de Patinaje será enseñar a los niños/as a patinar y enseñarles a la vez que se divierten ya que nuestra experiencia nos ha demostrado que no se puede conseguir que un niño/a aprenda a patinar si no disfruta con lo que hace. Es por ello que se mezclarán ejercicios técnicos con juegos de todo tipo de forma que el niño/a va aprendiendo a patinar sin darse cuenta. Se trata de una actividad excelente y muy completa (a lo largo del curso se trabajarán el patinaje de velocidad, hockey, patinaje artístico, etc.) ya que fomentará las capacidades motoras, de coordinación, físicas, psicológicas y sociales de los y las participantes.



Cuerpo: imagen y percepción



Habilidades motrices básicas



Expresión corporal y ritmo



Actividad física y salud (hábitos)



Juegos y Deportes



Recomendaciones

- 1.- Acudir a las clases con ropa cómoda y deportiva. Es aconsejable llevar una botella de agua para hidratarse en los descansos (los lavabos están lejos).
- 2.- Es imprescindible llevar el material de patinaje adecuado. Obligatorio: patines, casco, y protecciones: rodilleras y muñequeras.
- 3.- La actividad se desarrolla al aire libre (cubierto) por lo que habrá que adecuar la ropa a la climatología externa: en INVIERNO con prendas térmicas y ropa de abrigo y en VERANO con pantalones cortos, camisetas finas, etc.
- 4.- Se recomienda a los padres y madres no observar ni intervenir en las clases. Confiar en la buena labor del monitor/a y evitar así distracciones en los y las más pequeñas.
- 5.- Es importante avisar al monitor/a si nuestro hijo/a tiene alguna lesión muscular o articular o si por alguna circunstancia especial debe salir antes de la clase.
- 6.- Apuntarse a dar clases: una muy buena recomendación para los padres y/o madres ya que a los niños/a les suele motivar mucho que sus padres/madres realicen la misma actividad y compartan tiempos y experiencias.



Martes - Jueves 17.00 - 18.00 h. - 6 a 8 años



Martes - Jueves 18.00 - 19.00 h. - 9 a 14 años

Leyre Merino



Colegio Los Sauces (pista cubierta)



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora la autoconfianza del niño/a
- Desarrollo motor
- Socialización recreativa
- Desarrollo del equilibrio y coordinación

BENEFICIOS



Objetivos

- Mejorar las capacidades físicas básicas del niño/a (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) y aquellas más complejas, sobre todo la coordinación y el equilibrio.
- Estimular al niño/a a hacer ejercicio físico a través del juego, la diversión y de la propia exigencia de "estar encima" de unos patines sin ser conscientes del esfuerzo.
- Conseguir que el niño/a se desenvuelva con soltura encima de los patines de forma que pueda utilizarlos en su día a día bien sea para jugar o como medio de transporte en pequeñas distancias.
- Colaborar en el desarrollo integral del niño/a e inculcar valores intrínsecos del deporte como el compañerismo, el esfuerzo, la constancia, la superación día a día, etc.
- Dotar al niño/a de una base que pueda servir para otros deportes como el Esquí, el Freeskate, Hockey línea, Hockey tradicional, Patinaje artístico, Patinaje sobre hielo, Velocidad, etc.



Evaluación final
Diploma



Exhibición
fin de curso



E 76€ / NE 127€



Dificultad MEDIA





ESCUELA
DEPORTIVA



Psicomotricidad



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



Descripción

La psicomotricidad es una técnica que, a través de ejercicios corporales, trata de potenciar, instaurar y/o reeducar la globalidad de la persona: aspectos motores, cognitivos y afectivos. A través de esta actividad estimularemos al niño y niña a explorar e investigar, a superar y transformar situaciones de conflicto, a enfrentarse a las limitaciones, a relacionarse con los demás, a conocer y oponerse a sus miedos, a proyectar sus fantasías, a vivir sus sueños, a desarrollar la iniciativa propia, a asumir roles, a disfrutar del juego en grupo y expresarse con libertad, etc. Nuestra pretensión será que el niño y niña, mientras se divierte, desarrolle y perfeccione todas sus habilidades motrices básicas y específicas, potencie la socialización con personas de su misma edad (4-6 años) y fomente la creatividad, la concentración y la relajación.



Cuerpo: imagen y percepción



Habilidades motrices básicas



Expresión corporal y ritmo



Actividad física y salud (hábitos)



Juegos y Deportes



Miércoles 16.30 - 18.00 h. - 4 a 6 años

Eduardo Azcona



Polideportivo (pista central)



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Desarrollo motor
- Socialización recreativa
- Conocer el cuerpo y sus posibilidades (movimiento)

BENEFICIOS



Objetivos

- Motivar la capacidad sensitiva a través de las sensaciones y relaciones entre el cuerpo y el exterior (el otro y las cosas).
- Cultivar la capacidad perceptiva a través del conocimiento de los movimientos y de la respuesta corporal.
- Organizar la capacidad de los movimientos representados o expresados a través de signos, símbolos, planos, y de la utilización de objetos reales e imaginarios.
- Hacer que los niños/as puedan descubrir y expresar sus capacidades, a través de la acción creativa y la expresión de la emoción.
- Ampliar y valorar la identidad propia y la autoestima dentro de la pluralidad grupal.
- Crear seguridad al expresarse a través de diversas formas como un ser valioso/a, único/a e irrepetible.
- Crear una conciencia y un respeto a la presencia y al espacio de los demás.



Recomendaciones

- 1.- Es recomendable que el niño/a acuda a clase con ropa y calzado cómodo y deportivo.
- 2.- En invierno la pista es fría por lo que se aconseja llevar algo de ropa térmica o más abrigada (sobre todo para los primeros y últimos minutos de la clase).
- 3.- Acudir a las clases correctamente hidratados, y moderadamente merendados (evitar meriendas copiosas antes de la clase).
- 4.- Es importante comunicar al monitor/a de cualquier lesión y/o patología que pueda afectar al desarrollo normal de las clases y del progreso del niño/a para adaptar las tareas y ejercicios a las necesidades de cada niño/a.
- 5.- Reforzaría muy positivamente el trabajo desarrollado en las clases la implicación activa de los padres y madres para con la actividad y para con el desarrollo psicomotor de su hijo/a: preguntarles, jugar con ellos/as, plantearles situaciones, obstáculos, etc.



Evaluación final
Diploma



E. 76€ / NE 127€



Exhibición
fin de curso



Dificultad BAJA





ESCUELA
DEPORTIVA



Ritmodance Junior



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



Descripción

Nueva actividad dirigida al público preadolescente y adolescente (entre 11 y 15 años) muy ligada a la música, la expresión corporal y ritmo y la diversión. Buscaremos los múltiples beneficios físicos (mejora de flexibilidad, fuerza, resistencia y coordinación), psicológicos (mejora de autoestima, reducción de niveles de estrés y ansiedad) y sociales (pertenencia a un grupo, estrechar lazos sociales, trabajo en equipo) que aporta «bailar» y lo haremos mediante el trabajo de distintas disciplinas y ritmos: zumba, ritmos comerciales, baile moderno, funky, etc. De esta manera conseguiremos crear en los y las alumnas una riqueza motriz amplia y trabajaremos aspectos relacionados con la pérdida de la vergüenza, la seguridad en uno/a mismo/a, y sobre todo, la diversión individual y grupal.



Cuerpo: imagen y percepción



Habilidades motrices básicas



Expresión corporal y ritmo



Actividad física y salud (hábitos)



Juegos y Deportes



Martes - Jueves 16.00 - 17.00 h. - 11 a 15 años > Oihane Zorranz



Polideportivo (sala 1ª planta)



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Desarrollo motriz
- Socialización recreativa
- Aumento de la capacidad cardiovascular

BENEFICIOS



Objetivos

- Ser capaces de realizar diferentes coreografías coordinado todo el cuerpo en las distintas modalidades trabajadas: funky, moderno, zumba, etc.
- 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 los y las participantes.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza con el grupo y el monitor/a (perder las vergüenzas, desinhibirse, fomentar la creatividad, etc.).
- Disfrutar y bailar, aprovechar las posibilidades que ofrece el cuerpo y el movimiento para expresarnos.
- Adquirir hábitos de vida saludables relaciones con la actividad física y la importancia de ésta en el día a día.
- Desarrollar capacidades intelectuales como la concentración, la memoria, el pensamiento abstracto, la toma de decisiones, etc., en un ambiente menos reglado y más abierto que el aula lectiva.



Recomendaciones

- 1.- Es recomendable que el alumno/a acuda a clase con ropa y calzado cómodo y deportivo. De la misma manera se aconseja que el calzado sea no deslizante.
- 2.- La sala es climatizada por lo que no será necesario llevar ninguna ropa térmica especial en invierno ni ropa para mucho calor en los últimos meses de curso (primavera).
- 3.- Acudir a las clases correctamente hidratados, y moderadamente merendados (evitar meriendas copiosas antes de la clase).
- 4.- Es importante comunicar al monitor/a de cualquier lesión y/o patología que pueda afectar al desarrollo normal de las clases y del progreso del alumno/a para adaptar las tareas y ejercicios a las necesidades de cada niño/a.
- 5.- Es una actividad abierta a todas las personas ya que en las clases se respetará el desarrollo y progresión individual de cada alumno/a y por tanto es importante saber que cada uno/a debe exigirse y disfrutar con su progreso.

Evaluación final
Diploma



E 76€ / NE 127 €



Exhibición
fin de curso



Dificultad MEDIA





ACTIVIDAD
TONO/FUERZA



AEROPUMP



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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.



Viernes 19:00 - 20:00 h.

Amalia Estava



Polideportivo - Sala espejos



1er cuatrimestre - 1 de octubre a 31 de enero
2º cuatrimestre - 1 de febrero a 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad.
- Mejora generalizada de la fuerza (para el día a día).
- Socialización.
- Control del peso (mejora el metabolismo).

BENEFICIOS



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 (cada persona elegirá el peso a mover).
- 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.
- 6.- En caso de lesión o limitación, hablar con el monitor/a para que se adapten los ejercicios.



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 y acelera el metabolismo.
- 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.
- Disfrutar con una actividad diferente con apoyo y soporte musical (motivación)



600 Kcal.



Intensidad MEDIA/ALTA



E 29€ / NE 46€



Dificultad MEDIA





ACTIVIDAD
TONO/SALUD



ESPALDA SANA



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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.



Martes - Jueves 9.00 - 10.00 h.

Lunes - Miércoles 19.15 - 20.15 h.

Lunes - Miércoles 20.15 - 21.15 h.

Viernes 8.30 - 9.30 h.

Peru Esteban

Iranzu Sanz

Iranzu Sanz

Gabriella de Rinaldis



Casa de Cultura



1er cuatrimestre - 1 de octubre a 31 de enero

2º cuatrimestre - 1 de febrero a 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Tonificación y cuidado de la espalda
- Socialización
- Mejor control postural

BENEFICIOS



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, conductores/as, 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).



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.



150 Kcal



Intensidad BAJA



1 día - E 29€ / NE 46€
2 días - E 57€ / NE 91€



Dificultad MEDIA





ACTIVIDAD TONO/FUERZA



GAP+CORE



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



Descripción

Nueva actividad que combina y suma el trabajo y beneficios de estas dos disciplinas; por un lado el G.A.P., 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. Por otro lado el CORE, actividad que se centra en el trabajo de nuestra faja abdominal, fundamental para una buena postura y para tener un cuerpo compensado. En definitiva, una actividad ideal si estás pensando en "atacar" esas zonas del cuerpo y hacerlo de forma controlada y adaptada a tus posibilidades.



Martes - Jueves 19.00 - 20.00 h.
Sábados 11.00 - 12.00 h.

Eduardo Azcona
Eva Ibáñez



Polideportivo - Pista central
Polideportivo - Sala espejos



1er cuatrimestre - 1 de octubre a 31 de enero
2º cuatrimestre - 1 de febrero a 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Mejora generalizada de la fuerza (para el día a día)
- Socialización
- Control del peso (mejorar metabolismo)

BENEFICIOS



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, aumento de nuestro metabolismo y de manera localizada en glúteos, abdominales y CORE y piernas.
- 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.



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



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/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.
- 6.- En caso de lesión o limitación, hablar con el monitor/a para que se adapten los ejercicios.



300 Kcal



Intensidad MEDIA



2 días >> E 57€ / NE 91€
1 día >> E 29€ / NE 46€



Dificultad BAJA





ACTIVIDAD
TONO/CARDIO



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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.



Lunes - Miércoles - Viernes 9.00-10.00 h.

Martes - Jueves 9.00 - 10.00 h.

Lunes - Miércoles 19.00 - 20.00 h.

Martes - Jueves 18.00 - 19.00 h.

Martes - Jueves 19.00 - 20.00 h.

Ana López

Mª José Mendive

Ana López

Mª José Mendive

Mª José Mendive

Polideportivo - Sala espejos
Polideportivo - Pista central



1er cuatrimestre - 1 de octubre a 31 de enero

2º cuatrimestre - 1 de febrero a 31 de mayo



- Mejora la autoestima y la sensación de felicidad.
- Tonifica músculos, mejora la capacidad respiratoria.
- Socialización.
- Nos ayuda a controlar el peso.

BENEFICIOS



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.
- 6.- Si algún alumno/a tiene alguna lesión o limitación habrá que comunicarla al monitor/a para poder adaptar los ejercicios y evitar así lesiones.



Objetivos

- Conseguir una mejora generalizada de la condición física de las personas 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.



300 Kcal.



Intensidad BAJA/MEDIA



2 sesiones - E 57€ / NE 91€
3 sesiones - E 86€ / NE 137€



Dificultad BAJA/MEDIA





ACTIVIDAD
SALUD



GIMNASIA HIPOPRESIVA



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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.



Lunes - Miércoles 12.00 - 12.30 h
Lunes - Miércoles 18.00 - 18.30 h

Ana López

Polideportivo
Sala 1ª planta



1er cuatrimestre - 1 de octubre a 31 de enero
2º cuatrimestre - 1 de febrero a 31 de mayo



- Mejora la postura
- Mayor control y mejora de la respiración
- Socialización
- Mejora nuestro bienestar y nuestra salud

BENEFICIOS



Recomendaciones

- 1.- Los objetivos sólo se podrán conseguir si se es constante en la actividad.
- 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 ir a la actividad habiendo acudido al baño y sin comer al menos en las 2 horas previas.
- 6.- Es importante ser puntual al acudir a las clases ya que tienen una duración de 30 minutos y conseguiremos así aprovechar el tiempo al máximo.
- 7.- En caso de lesión, patología o limitaciones, comunicarle al monitor/a para que adapte los ejercicios a nuestras necesidades.

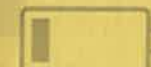


Objetivos

- 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.



100 Kcal



Intensidad BAJA



E 53€ / NE 85€



Dificultad MEDIA





ACTIVIDAD
TONO/SALUD



HIPOPILATES



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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.



Lunes - Miércoles 11.00 - 12.00 h.
Lunes - Miércoles 17.00 - 18.00 h.

Ana López

Polideportivo
Sala 1ª planta



1er cuatrimestre - 1 de octubre a 31 de enero
2º cuatrimestre - 1 de febrero a 31 de mayo



- Mejora la postura
- Mayor control y mejora de la respiración
- Socialización
- Mejora nuestro bienestar y nuestra salud

BENEFICIOS



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.



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 intradiscuales e intraabdominales.
- Excelente recuperación post-parto.
- Prevención de la incontinencia urinaria de esfuerzo.
- Mejora la digestión y estimula el tránsito intestinal.



200 Kcal



€ 106€ / NE 170€



Intensidad BAJA/MEDIA



Dificultad MEDIA





ACTIVIDAD
DEPORTIVA



KARATE JUVENIL

(15 - 30 años)



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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.

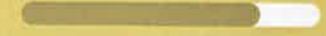
Y para todo ello nos basaremos en la máxima del karate que es "karate ni sente nashi" que significa que en karate no hay primer ataque, es decir, que lo más importante del karate es la ausencia de actitudes violentas o belicosas.



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



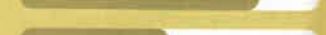
Música



Flexibilidad



Salud



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.



Martes - Jueves 19.00-20.00 h.
Viernes 18.00 - 19.00 h.

Miren Jiménez



Polideportivo
Sala espejos - Pista central



1er cuatrimestre - 1 de octubre a 31 de enero
2º cuatrimestre - 1 de febrero a 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Mejora generalizada de la condición física
- Socialización
- Mejora de la disciplina, el respeto y la constancia

BENEFICIOS



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 15 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.



Kcal
500 Kcal.



Intensidad MEDIA/ALTA



€ 86€ / NE 137€



Dificultad MEDIA





ACTIVIDAD
TONO/SALUD



PILATES



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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.



Lunes - Miércoles 9.00 - 10.00 h. - *Sol Rindella*
Lunes - Miércoles 10.00 - 11.00 h. - *Sol Rindella*
Martes - Jueves 9.00 - 10.00 h. - *Ana López*
Martes - Jueves 10.00 - 11.00 h. - *Ana López*
Martes - Jueves 15.00 - 16.00 h. - *Ana López*



Lunes - Miércoles 18.45 - 19.45 h. - *Peru Esteban*
Martes - Jueves 17.00 - 18.00 h. - *Mª José Mendive*
Martes - Jueves 18.00 - 19.00 h. - *Ana López*
Martes - Jueves 19.00 - 20.00 h. - *Ana López*
Martes - Jueves 20.00 - 21.00 h. - *Ana López*



Polideportivo
Sala 1ª planta



1er cuatrimestre - 1 de octubre a 31 de enero
2º cuatrimestre - 1 de febrero a 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Tonificación y cuidado de la espalda
- Socialización
- Mejora y control de la respiración

BENEFICIOS



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.



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.
- Reforzar la musculatura (desde la más profunda a la más superficial), aumentar la fuerza y la flexibilidad del cuerpo y mejorar la capacidad de concentración



Kcal
250 Kcal.



Intensidad MEDIA



E. 106€ / NE 170€



Dificultad MEDIA





ACTIVIDAD TONO/FUERZA



TONOFIT



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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. En definitiva, una actividad que pondrá a tono todo tu cuerpo de forma motivante, segura y divertida.



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



Música



Flexibilidad



Salud



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.
- 6.- En caso de lesión o limitación, hablar con el monitor/a para que se adapten los ejercicios.



Martes - Jueves 10.00 - 11.00 h.

Amalá Eslava



Lunes - Miércoles 19.00 - 20.00 h.

Elena Fainde



Lunes - Miércoles 20.00 - 21.00 h.

Eva Ibáñez

Martes - Jueves 21.00 - 22.00 h.

Aurora Gutiérrez



Polideportivo - Sala espejos



1er cuatrimestre - 1 de octubre a 31 de enero

2º cuatrimestre - 1 de febrero a 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Mejora generalizada de la fuerza (para el día a día)
- Socialización
- Control del peso (mejora metabolismo)

BENEFICIOS



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, aumento de nuestro metabolismo.
- 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.



400 Kcal



Intensidad MEDIA



E 57€ / NE 91€



Dificultad MEDIA





ACTIVIDAD
TONO/CARDIO



TOTALBODY



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



Descripción

Nueva actividad en el programa que busca como objetivo principal el acondicionamiento físico total atendiendo a la variación de ejercicios, la funcionalidad y la intensidad. Trabajaremos todas las capacidades físicas (resistencia muscular, fuerza, potencia, flexibilidad, agilidad, coordinación, velocidad y resistencia cardiorrespiratoria) a través de ejercicios funcionales de media intensidad y duraciones medias y cortas. De esta manera, aumentaremos nuestra capacidad aeróbica, al mismo tiempo que tonificaremos y fortaleceremos todos los grupos musculares del cuerpo. Esta actividad puede ser adaptada a tu nivel de condición física actual, de modo que siempre obtendrás un buen entrenamiento tanto si acabas de iniciarte como si ya eres una persona activa y entrenada.



Recomendaciones

- 1.- Actividad dirigida a todas las personas interesadas pero especialmente destinada a aquellas que buscan dar un salto en sus clases y entrenamientos ya que trabajaremos a intensidades medias.
- 2.- Es importante acudir a las clases con ropa y calzado cómodo y deportivo. En invierno la sala es fría por lo que se recomienda poder llevar algo de ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión (calentamiento y estiramientos).
- 3.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos y ver y sentir los resultados
- 4.- Si alguna alumna/o tiene alguna lesión o limitación habrá que comunicarla al monitor/a para poder adaptar los ejercicios y evitar así lesiones.
- 5.- Es una actividad donde el trabajo en grupo tomará especial relevancia y será vital a la hora de plantear ciertas dinámicas de trabajo y sobre todo de ir superando los límites de cada una/o.



Martes - Jueves 8.00 - 9.00 h.
Sábados 9.00 - 10.00 h.

Pero Esteban
Eva Ibañez



Polideportivo - Sala espejos



1er cuatrimestre - 1 de octubre a 31 de enero
2º cuatrimestre - 1 de febrero a 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Mejora generalizada de la fuerza y resistencia
- Socialización
- Control del peso (mejorar metabolismo)

BENEFICIOS



Objetivos

- Mejorar la condición física general trabajando todas las capacidades físicas como resistencia muscular, fuerza, potencia, flexibilidad, agilidad, coordinación, velocidad y resistencia cardiorrespiratoria
- Favorecer la pérdida de grasa y el control del peso
- Trabajar la motivación y espíritu de equipo
- Mejorar la autoestima y la capacidad de superación
- Conocer aspectos básicos y nociones del entrenamiento carga, volumen, peso, repeticiones, pulsaciones, press banca, squat etc.
- Conocer las posibilidades que ofrece el entrenamiento bien guiado para el trabajo de cualquier capacidad física
- Empezar el día de forma activa y adquirir este nueva hábito



400 Kcal



Intensidad MEDIA



2 días >> E 57€ / NE 91€
1 día >> E 29€ / NE 46€



Dificultad MEDIA





ACTIVIDAD
TONO/FUERZA



TRX

Entrenamiento en suspensión



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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.



Miércoles 20.00 - 21.00 h.



Miércoles 21.00 - 22.00 h.

Peru Esteban



Polideportivo
Sala 1ª planta



1er cuatrimestre - 1 de octubre a 31 de enero
2º cuatrimestre - 1 de febrero a 31 de mayo



- Fortalecimiento de nuestra caja abdominal (CORE)
- Aumento generalizado de la fuerza y mejora de la postura
- Socialización
- Mejora nuestro bienestar y nuestra salud

BENEFICIOS



Recomendaciones

- 1.- Será importante ser constante en la asistencia a las clases para cumplir y llegar a los objetivos. Al tratarse de una actividad de solo un día a la semana será importante esta continuidad y sería ideal completar TRX con otra actividad de la oferta.
- 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.



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.



350 Kcal.



Intensidad MEDIA



€ 53€ / NE 85€



Dificultad MEDIA





ACTIVIDAD
CUERPO/MENTE



YOGA



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
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 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.



Lunes - Miércoles 8.30 - 10.00 h. - Verónica Galar

Lunes - Miércoles 17.45 - 19.15 h. - Fabiola Peralta

Martes - Jueves 17.45 - 19.15 h. - Yoana Santesteban

Martes - Jueves 19.30 - 21.00 h. - Yoana Santesteban

Viernes 9.30-11.00 h. - Gabriella de Rinaldis

Viernes 11.00 - 12.30 h. - Gabriella de Rinaldis

Miércoles 15.00 - 16.30 h. - Gabriella de Rinaldis

Martes - Jueves 20.00-21.30 h. - Gabriella de Rinaldis



Casa de Cultura
Lagunak (sala 1ª planta)



1er cuatrimestre - 1 de octubre a 31 de enero
2º cuatrimestre - 1 de febrero a 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Tonificación y cuidado de la espalda
- Socialización
- Mejora la respiración

BENEFICIOS



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.



Kcal
200 Kcal



Intensidad BAJA/MEDIA



1 sesión - E 43€ / NE 68,5€
3 sesiones - E 86€ / NE 137€



Dificultad
BAJA/MEDIA





ACTIVIDAD BAILE COREOGRAFIADA



ZUMBA



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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).



Martes - Jueves 11.00-12.00 h.

Amoia Eslova

Lunes - Miércoles 21.00 - 22.00 h.

Eva Ibáñez

Martes - Jueves 19.00 - 20.00 h.

Eva Ibáñez

Martes - Jueves 20.00 - 21.00 h.

Eva Ibáñez

Sábados 10.00 - 11.00 h.

Eva Ibáñez



Polideportivo - Sala espejos



1er cuatrimestre - 1 de octubre a 31 de enero

2º cuatrimestre - 1 de febrero a 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Se liberan endorfinas, se reduce el estrés, disfrute
- Socialización
- Aumento de la capacidad cardiovascular

BENEFICIOS



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



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.



450 Kcal.



Intensidad MEDIA



1 sesión - E 29€ / NE 46€
3 sesiones - E 57€ / NE 91€



Dificultad
MEDIA



ACTIVIDAD BAILE COREOGRAFIADA



BAILE DEPORTIVO EN LINEA



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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. El nivel no es excusa ya que hay clases para todos y todas: iniciación, medio y perfeccionamiento así que atrévete a probar y permítete disfrutar.



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



Música



Flexibilidad



Salud



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.



Viernes 12.00 - 13.30 h. - INICIACIÓN



Viernes 15.30 - 17.00 h. - MEDIO



Martes 13.00 - 14.30 h. - PERFECCIONAMIENTO

Mª José Mendive



Polideportivo - Sala espejos



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Se liberan endorfinas, se reduce el estrés, disfrute
- Socialización (evitar aislamiento)
- Aumento de la capacidad cardiovascular

BENEFICIOS



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 sí 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



500 Kcal./90 min.



Intensidad MEDIA



€ 44€ / NE 83€



Dificultad MEDIA





ACTIVIDAD
TONO/CARDIO



GIMNASIA SUAVE



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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.



Lunes - Miércoles 10.00 - 11.00 h.

Ana López



Polideportivo - Sala espejos



1 de octubre - 31 de mayo



- Reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades
- Tonifica los músculos, mejora la capacidad respiratoria
- Socialización (evitar aislamiento)
- Prevención de las caídas

BENEFICIOS



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.



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



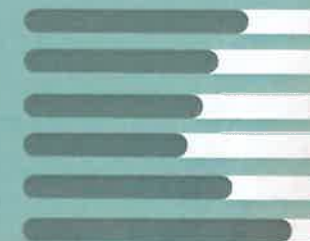
Música



Flexibilidad



Salud



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 y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Gimnasia suave para informarle y que autorice nuestra participación, sobre todo en aquellos casos de personas con ciertas patologías.



Kcal
200 Kcal.



Intensidad BAJA



E 44€ / NE 83€



Dificultad BAJA/MEDIA





ACTIVIDAD
TONO/CARDIO



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
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 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.



- ☀ Lunes - Miércoles 11.00 - 12.00 h.
- ☀ Lunes - Miércoles 12.00 - 13.00 h.
- ☀ Lunes - Miércoles 17.00 - 18.00 h.
- ☀ Martes - Jueves 11.00 - 12.00 h.
- ☀ Martes - Jueves 12.00 - 13.00 h.

Mª José Mendive

Mª José Mendive

Leyre Fernández

Marian Ruiz

Ana López



Polideportivo - Pista central



1 de octubre - 31 de mayo



- Reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades.
- Tonifica los músculos, mejora la capacidad respiratoria.
- Socialización (evitar aislamiento).
- Prevención de las caídas.

BENEFICIOS



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.



Tonificación-Fuerza



Cardiovascular



Relajación



Música



Flexibilidad



Salud



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/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.
- 6.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Gimnasia para informarle y que autorice nuestra participación, sobre todo en aquellos casos de personas con ciertas patologías y limitaciones.



Kcal
300 Kcal.



Intensidad BAJA/MEDIA



€ 44€ / NE 83€



Dificultad BAJA/MEDIA





ACTIVIDAD
TONO/CARDIO



MARCHA NÓRDICA BADMINTON



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



Descripción

Nueva propuesta para la tercera edad en una actividad que combina la marcha nórdica y el bádminton, aprovechándonos de ambas disciplinas para trabajar diferentes capacidades. Por un lado, gracias a la marcha nórdica (caminar con bastones), mejoraremos nuestra capacidad cardiopulmonar y nuestra coordinación mientras disfrutamos del aire libre, de Barañain y sus alrededores. Por otro lado, gracias al bádminton (deporte de raqueta y volante), mejoraremos nuestro equilibrio, agilidad, velocidad de reacción y fuerza a la vez que disfrutamos de un deporte ideal para la 3ª edad. Sin duda, una propuesta diferente para aquellas personas que busquen una actividad más intensa y motivante.



	Tonificación-Fuerza
	Cardiovascular
	Relajación
	Música
	Flexibilidad
	Salud



Recomendaciones

- 1.- Es necesario acudir a clase con ropa y calzado cómodo.
- 2.- En invierno la pista es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión. De la misma manera, para la Marcha Nórdica se recomienda llevar ropa adecuada a la climatología (aire libre).
- 3.- Es recomendable para todas las personas mayores ya que no requiere gran condición física, solo ganas de disfrutar y pasarlo bien.
- 4.- Es importante dejar la "vergüenza" en casa y ayudar a crear un buen clima de confianza en las clases.
- 5.- Se recomienda llevar una botella de agua para hidratarse durante la sesión (90 minutos).
- 6.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar esta actividad para informarle y que autorice nuestra participación. Aunque es una actividad sin contraindicaciones para practicarla, es mejor consultar en caso de ciertas molestias o patologías en tren inferior y espalda y cardiopatías.



Martes - Jueves 18.00 - 19.00 h. > Eduardo Azcona



Polideportivo - Pista central
Exteriores



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Se liberan endorfinas, se reduce el estrés, disfrute
- Socialización (evitar aislamiento)
- Aumento de la capacidad cardiovascular

BENEFICIOS



Objetivos

- Reforzar el sistema inmunitario, retrasar el envejecimiento y adquirir hábitos saludables
- Mejorar la coordinación de brazos y piernas y la capacidad cardiopulmonar
- Fortalecer la musculatura en general y en los brazos y piernas en particular
- Mejora la postura corporal y fortalecer la espalda
- Reducir el impacto que suelen tener los deportes en las articulaciones, y especialmente en las rodillas
- Mejorar los reflejos, la coordinación y la agilidad.
- Conseguir bienestar emocional y mejorar las relaciones sociales (evitar aislamiento)
- Mantener un peso corporal adecuado ya que se trata de dos actividades intensas.



Kcal
400 Kcal.



Intensidad MEDIA



E 44€ / NE 83€



Dificultad MEDIA





ACTIVIDAD
TONO/SALUD

PILATES



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad



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.



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 (polideportivo).
- 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.
- 6.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Pilates para informarle y que autorice nuestra participación, sobre todo en aquellos casos de personas con ciertas patologías y limitaciones.



Martes - Jueves 12.00 - 13.00 h.

Martes - Jueves 16.00 - 17.00 h.



Lunes - Miércoles 13.00 - 14.00 h.

Martes - Jueves 10.00 - 11.00 h.

Mª José Mendive



Polideportivo - Sala espejos
Casa de Cultura



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Mejora la salud de la espalda
- Socialización
- Previene la osteoporosis

BENEFICIOS



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.
- Retrasar el envejecimiento y contribuir a una vida activa y saludable.

Kcal
200 Kcal.

Intensidad BAJA

E 44€ / NE 83€

Dificultad BAJA/MEDIA





ACTIVIDAD
CUERPO/MENTE



YOGA



Niños/as
Personas jóvenes/adultas
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.



Recomendaciones

- 1.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Yoga para informarle y que autorice nuestra participación, sobre todo en aquellos casos de personas con ciertas patologías y limitaciones.
- 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.



Lunes - Miércoles 10.00 - 11.00 h.

Pablo Etayo

Lunes - Miércoles 11.00 - 12.00 h.

Pablo Etayo

Lunes - Miércoles 12.00 - 13.00 h.

Pablo Etayo

Lunes - Miércoles 16.30 - 17.30 h.

Fabiola Peralta

Martes - Jueves 11.00 - 12.00 h.

Pablo Etayo

Martes - Jueves 12.00 - 13.00 h.

Pablo Etayo

Martes - Jueves 16.30 - 17.30 h.

Marian Ruiz



Casa de Cultura



1 de octubre - 31 de mayo



- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad.
- Mejora las relaciones sociales (evita aislamiento)
- Socialización
- Mejora la respiración

BENEFICIOS



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.

Kcal
200 Kcal.



Intensidad BAJA



E 44€ / NE 83€



Dificultad BAJA/MEDIA