ACTIVIDAD DEPORTIVA

KARATE JUVENIL

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

Martes - Jueves 19.00-20.00 h.
Viernes 16.00 - 17.00 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

BENEFICIOS

- 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

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.

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.

500 Kcal.

Intensidad MEDIA/ALTA

E 91€ / NE 145€

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.

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

Viernes 19.00 - 20.00 h. > Alan Gil

Polideportivo - Sala espejos

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

BENEFICIOS

- 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)

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 31€ / NE 49€

Dificultad MEDIA

ACTIVIDAD
TONO/FUERZA

CROSS TRAINING

Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad

Descripción

El cross training es una actividad diferente, hecha para aquellas personas que quieren superarse día a día y cuyo principal lema puede ser "sin esfuerzo no hay recompensa". Ejercicios de intensidades medias y altas, entrenamientos funcionales, circuitos exigentes, fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, podrían ser los ingredientes fundamentales de esta actividad cuya característica principal es que se realiza en la pista polideportiva y por tanto, tendremos a nuestra disposición un sinfín de posibilidades que ofrece esta zona (espacios, dimensiones, materiales deportivos, espalderas y superficies, etc.). Consiste en acometer un programa de ejercicios (flexiones, tracción, etc), en un tiempo determinado y con un número definido de veces.

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

Martes - Jueves 17.00 - 18.00 h.
Sábado 9.00 - 10.00 h.

Eduardo Azcono
Maksym Perepelytsia

Polideportivo - Pista central

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

BENEFICIOS

- 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)

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.- Actividad dirigida a aquellas personas que tengan cierta forma física ya que se trabajará a intensidades medias y altas. Acudir a clase con ganas de superarnos cada día.
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.-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 uno/a
7.- En caso de lesión o limitación, hablar con el monitor/a para que se adapten los ejercicios.

Objetivos

- Incremento moderado de la masa muscular, mejorando su estructura (no "hincharnos").
- Aumenta el consumo calórico durante el ejercicio y después de este debido al trabajo a intensidades medias y altas. Favorecer así la pérdida de grasa y el control del peso
- Aumento de la fuerza y resistencia cardiovascular
- Mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad
- Crear un ambiente de pertenencia, de trabajo en equipo y de grupo
- Mejorar la motivación, autoestima y la capacidad de superación
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza con el grupo y monitor/a
- 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 y explorar las posibilidades del entrenamiento en otros espacios.

400 Kcal.

Intensidad MEDIA

2 días » 60€ / NE 96€
1 día » 31€ / NE 49€

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.

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

Martes - Jueves 9.00 - 10.00 h.	*Roberto Romero*
Lunes - Miércoles 19.15 - 20.15 h.	*Maite Palacios*
Lunes - Miércoles 20.15 - 21.15 h.	*Maite Palacios*
Viernes 8.30 - 9.30 h.	*Gabriella de Rinaldis*

Casa de Cultura

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

BENEFICIOS

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

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.

Kcal
150 Kcal.

Intensidad BAJA

€
1 día - E 31€ / NE 49€
2 días - E 60€ / NE 96€

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.

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

Martes - Jueves 19.00 - 20.00 h.

Eduardo Azcona

Polideportivo - Pista central

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

BENEFICIOS

- 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)

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.

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.

300 Kcal.

Intensidad MEDIA

E 60€ / NE 96€

Dificultad BAJA

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.

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

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

Anne Barandalla
Ana López

Polideportivo
Sala 1ª planta

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

BENEFICIOS

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

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.

Kcal
100 Kcal

Intensidad BAJA

E 56€ / NE 90€

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.

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

Lunes - Miércoles 11.00 - 12.00 h. — *Marcelo Rivadeneira*
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

BENEFICIOS

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

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

Kcal
200 Kcal.

Intensidad BAJA/MEDIA

E: 112€ / NE 180€

Dificultad MEDIA

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 Aeróbic, 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.	*Eduardo Azcona y Ana López*
Martes - Jueves 9.00 - 10.00 h.	*Mª José Mendive*
Lunes - Miércoles 19.00 - 20.00 h.	*Ana López*
Martes - Jueves 18.00 - 19.00 h.	*Mª José Mendive*
Martes - Jueves 19.00 - 20.00 h.	*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

BENEFICIOS

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

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 60€ / NE 96€
3 sesiones - E 91€ / NE 145€

Dificultad
BAJA/MEDIA

ACTIVIDAD
TONO/CARDIO

MARCHA NÓRDICA

Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad

Descripción

La marcha nórdica se trata de un efectivo ejercicio aeróbico. Puede ser combinado con otros diversos ejercicios para trabajar la potencia o la elasticidad muscular, según el nivel físico del practicante. Sus beneficios son evidentes y hacen que sea una actividad para personas de cualquier edad ,sexo y condición física, incluso reporta importantes resultados positivos en personas con patologías crónicas, como diabetes, osteoporosis, enfermedades oncológicas, etc...No se trata solamente de caminar ayudados de unos bastones, se trata de una forma nueva de caminar que, entré otras, tiene estas ventajas:
Ejercita el 90% de los músculos de nuestro cuerpo (la forma habitual el 60%), incrementa el consumo de hasta un 45% más, ayuda perder peso, fortalece los músculos relacionados con la postura y estabilidad de la columna, reduce el impacto sobre las articulaciones y es una actividad divertida y al aire libre, para realizar solo o en grupo, en el campo y en la ciudad y contribuye a reducir el stress.
..

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

Martes de 16.30 a 18.00 h.

Ana López

Salida desde el polideortivo Municipal

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

BENEFICIOS

- Mejora la autoestima y la sensación de felicidad
- Se une en cuadrillas. Se reduce el estrés. Disfrute
- Socialización (evitar aislamiento)
- Aumento de la capacidad cardiovascular

Recomendaciones

1.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos y ver y sentir los resultados.
2.- Las salidas 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 interesadas en mejorar su salud y obtener unos beneficios físicos en consonancia y adecuación a la edad y estado físico.
4.- Se recomienda acudir a las clases con ropa y calzado deportivo. El calzado no deslizante. En invierno es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para las salidas.
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

- Mejorar la condición física general, a través del disfrute, la recreación lúdica, la movilidad, la liberación de tensiones y una exigente puesta en forma cardiovascular.
- Potenciar la sociabilidad y formar en el uso de los bastones y la técnica de caminar en Marcha nórdica.
- Mejorar la resistencia y el sistema cardiovascular, así como mejorar la flexibilidad y el tono muscular.
- Mejorar y prevenir posibles problemas posturales, mantener la afinación de los sentidos para poder captar y responder.
- Adquirir hábitos higiénicos y saludables a través del ejercicio físico, disminuir el stress y la ansiedad.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza entre el grupo y con el monitor/a. Mejorar la autoestima y el autocontrol.

400 Kcal.

Intensidad BAJA/MEDIA

1 sesion - E 45,50€ / NE 72,5€

Dificultad BAJA

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.

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

Lunes - Miércoles 9.00 - 10.00 h. - *Marcela R*
Lunes - Miércoles 10.00 - 11.00 h. - *Marcela R*
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 8.00 - 9.00 h. - Maksym.P
Martes - Jueves 8.00 - 9.00 h. - Maksym.P
Lunes - Miércoles 18.45 - 19.45 h. - *Roberta Romero*
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*
Martes - Jueves 11.00 - 12.00 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

BENEFICIOS

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

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

250 Kcal.
Intensidad MEDIA
E 112€ / NE 180€
Dificultad MEDIA

ACTIVIDAD
TONO/SALUD

STRECHING

Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad

Descripción

Streching o estiramiento, que es su traducción del inglés al castellano, consiste en una actividad donde se trabajará principalmente la elasticidad de los músculos del cuerpo realizada de forma tranquila y placentera. Aparte, en la actividad se buscará otro tipo de trabajo complementario pero tan importante y necesario como estirar, como son la relajación, respiración, movilidad, tracciones y soltura. De esta manera se ofrecerá a las personas asistentes 45-60 minutos de calma, de tranquilidad, de trabajo, de tiempo para uno mismo/a y de unión de cuerpo y mente. Es una actividad para todos los públicos, ideal para aquellas personas que quieren mejorar su elasticidad para el día a día o para otra disciplina deportiva, pero también para personas que quieren "parar" y quieren dedicarse un rato dentro de la rapidez tanto física como mental de nuestro día a día.

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

Viernes 11.30 - 12.30 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

BENEFICIOS

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

Recomendaciones

1.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos, y ver, y sentir los resultados, tanto físicos como mentales.
2.- Actividad dirigida a todos los públicos, de igual edad y nivel ya que cada persona trabajará a su ritmo y dentro de sus rangos de movimiento y elasticidad.
3.- Los ejercicios se adaptarán siempre a la capacidad física de cada alumno/a. Nunca buscaremos forzar al cuerpo o buscar posturas que nos cusen dolor y/o limitación. El entorno será acogedor y relajante.
4.- Se recomienda acudir a las clases con ropa y calzado deportivo. Calzado no deslizante.
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 disfrutarl más y mejorar las relaciones personales. De la misma manera, acudir a clase habiendo dejado fuera del aula la mayoría o todas nuestras preocupaciones.

Objetivos

- Mejorar la elasticidad de nuestros músculos y nuestras cadenas musculares
- Mejora la postura y tener consciencia corporal.
- Aumentar los rangos de movilidad de las distintas articulaciones y cadenas musculares mejorando así luego nuestro rendimiento en otras tareas (entrenamiento con pesas, agilidad , etc..)
- Prevenir posibles lesiones relacionadas con las malas posturas, sobrecargas, etc..
- Aliviar dolores musculares y articulares.
- Reducir los niveles de estrés, nerviosismo y/o ansiedad ya que en las clases se buscará la calma y tranquilidad y la unión de nuestro cuerpo y mente (consciencia)
- Aprender a respirar, a relajarnos, a cuidarnos (auto-masaje), a evadirnos y a centrarnos en el aqui y en el ahora.

250 Kcal.

Intensidad BAJA/ MEDIA

E 56€ / NE 96€

Dificultad BAJA

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

Martes - Jueves 10.00 - 11.00 h.	Eva Ibañez
Lunes - Miércoles 19.00 - 20.00 h.	Elena Failde - Alan Gil
Lunes - Miércoles 20.00 - 21.00 h.	Eva Ibañez
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

BENEFICIOS

- 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)

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.

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 60€ / NE 96€

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.

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

Martes - Jueves 8.00 - 9.00 h.

Leyre Fernandez

Polideportivo - Sala espejos

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

BENEFICIOS

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

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.

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

E 60€ / NE 96€

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.

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

Miércoles 20.00 - 21.00 h.
Miércoles 21.00 - 22.00 h.

Roberto Romero

Polideportivo
Sala 1ª planta

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

BENEFICIOS

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

Recomendaciones

1.- Será importante ser constate 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

E 56€ / NE 90€

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.

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

Lunes - Miércoles 8.30 - 10.00 h. - *Pablo Etayo*
Lunes - Miércoles 17.45 - 19.15 h. - *Fabiola Perolto*
Martes - Jueves 17.45 - 19.15 h. - *Eva Bartolomé*
Martes - Jueves 19.30 - 21.00 h. - *Daniela Balmori*
Viernes 9.30-11.00 h. - *Gabriella de Rinaldis*
Viernes 11.00 - 12.30 h. - *Gabriella de Rinaldis*
Miércoles 15.00 - 16.30 h. - *Eva Bartolomé*
Martes - Jueves 20.00 21.30 h. - Marcela Rivadeneira

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

BENEFICIOS

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

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.

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.

Kcal
200 Kcal

Intensidad BAJA/MEDIA

1 sesión - E 43,50€ / NE 72,5€
2 sesiones - E 91€ / NE 145€

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).

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

Martes - Jueves 11.00-12.00 h.	Eva Ibáñez
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.	Malsym Perepelytsia

Polideportivo - Sala espejos

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

BENEFICIOS

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

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

- 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.

450 Kcal.

Intensidad MEDIA

1 sesión - E 31€ / NE 49€
3 sesiones - E 60€ / NE 96€

Dificultad MEDIA