

# ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y MAYORES



## PILATES



Método de ejercicio basado en la relación de la respiración y alienación de la columna a través de ejercicios de fuerza y flexibilidad. Perfecta para prevenir lesiones, mejorar la postura corporal y fortalecer los músculos.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **MEDIA**

DURACIÓN: 60 MIN

## ZUMBA FITNESS



Disciplina enfocada a mantener un cuerpo saludable y a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas y de ritmos latinos.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **MEDIA-ALTA**

DURACIÓN: 60 MIN

## OUTDOOR TRAINING



Actividad **AL AIRE LIBRE** que combina ejercicios de fuerza de media y alta intensidad, con ejercicios de flexibilidad y aeróbicos para gente que quiera ponerse en forma.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **ALTA**

DURACIÓN: 60 MIN

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



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

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **BAJA**

DURACIÓN: 2x45 MIN

## AEROBOX



Actividad con soporte musical que combina ejercicios aeróbicos con golpes de boxeo y artes marciales. Actividad muy completa, perfecta para sudar y ponerse en forma.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **ALTA**

DURACIÓN: 60 MIN



## ZUMBA GOLD

Modalidad de Zumba adaptada a personas mayores. Mejora la coordinación, fuerza y movilidad mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas y de ritmos latinos.

DESDE 60 AÑOS

INTENSIDAD: **MEDIA**

DURACIÓN: 60 MIN

## PATINAJE



Actividad lúdica para adultos en la que aprenderemos y perfeccionaremos a través de diferentes ejercicios técnicos a deslizaremos sobre unos patines.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **MEDIA**

DURACIÓN: 60 MIN

## YOGA



Práctica milenaria basada en ejercicios de bajo impacto orientados a equilibrar y controlar nuestro cuerpo y mente, además de mejorar nuestra salud. Idónea para relajarnos y disminuir el estrés del día a día.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **MEDIA**

DURACIÓN: 90 MIN

## GAP



Actividad focalizada en ejercicios de glúteos, abdomen y pierna de media y alta intensidad en la que tonificarás y fortalecerás tu cuerpo.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **ALTA**

DURACIÓN: 60 MIN

## ACONDICIONAMIENTO FISICO AL AIRE LIBRE



Actividad **AL AIRE LIBRE** para personas mayores que combina paseos dirigidos, ejercicios de fuerza de media y baja intensidad y ejercicios de flexibilidad. Ideal para aquellas personas que les gusta hacer ejercicios al aire libre y pasear por los parajes naturales de su municipio.

DESDE 60 AÑOS

INTENSIDAD: **MEDIA-BAJA**

DURACIÓN: 90 MIN

## AERÒBIC-STEP



Ejercicios aeróbicos de moderada y alta intensidad marcados por una coreografía al ritmo de la música, combinada con ejercicios energéticos que consisten en subir y bajar de una plataforma (step), Práctica divertida en la que aumentarás la fuerza, coordinación y agilidad.

DESDE 14 AÑOS

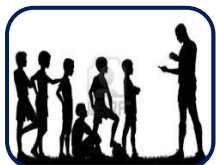
INTENSIDAD: **MEDIA-ALTA**

DURACIÓN: 60 MIN

# ACTIVIDADES PARA NIÑ@S Y JÓVENES



## INICIACIÓN DEPORTIVA



Actividad orientada a la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas motrices básicas aplicables a multitud de deportes. Mejorará la coordinación motriz y desarrollará una formación multidisciplinar completa. DE 6 A 13 AÑOS

## PATINAJE



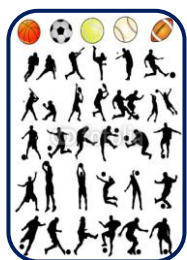
Actividad lúdico recreativa para niñ@s y jóvenes en la que aprenderemos y perfeccionaremos a través de diferentes ejercicios técnicos y juegos a deslizaremos sobre unos patines. DE 6 A 17 AÑOS

## PSICOMOTRICIDAD



Actividad orientada al desarrollo integral del niñ@ a través del movimiento y el juego, que le proporcionará beneficios a nivel motriz, cognitivo y socio-afectivo. DE 3 A 5 AÑOS

## MULTIDEPORTE JÓVENES












Actividad para jóvenes que enseña una amplia variedad de deportes, buscando una formación más global y polifacética, sin llegar a la especialización de un deporte en concreto. DE 13 A 17 AÑOS

## ZUMBA KIDS



Las clases de Zumba® Kids ofrecen rutinas pensadas para niños sobre la base de las coreografías originales de Zumba®. Los pasos se aprenden poco a poco, y se agregan juegos y otras actividades lúdicas. DE 6 A 13 AÑOS

# RESUMEN OFERTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	SESIONES SEMANA	DURACIÓN SESION	EADAES-GRUPOS				PERSONAS POR GRUPO	
			NIÑOS		JÓVENES	ADULTOS		MAYORES
Psicomotricidad	2	45 min.	3-5 años					5-10
 ZUMBA kids	1	60 min.		6-9 años	10-13 años			5-10
Iniciación Deportiva (deportes sin contacto)	2	45 min.		6-9 años	10-13 años			5-10
Patinaje Niños	1	60 min.		6-9 años	10-12 años			5-10
 Patinaje Jóvenes	1	60 min.				13-17 años		5-10
 Patinaje Adultos	1	60 min.					Desde 14 años	5-10
Multideporte (deportes sin contacto)	2	45 min.				13-17 años		5-10
Aerobic-Step	1	60 min.					Desde 14 años	5-10
 GAP (gluteos-abdomen-pierna)	1	60 min.					Desde 14 años	5-10
Pilates	1	60 min.					Desde 14 años	5-10
Yoga Adultos	1	90 min.					Desde 14 años	5-10
 ZUMBA fitness	1	60 min.					Desde 14 años	5-10
 AeroBox	1	60 min.					Desde 14 años	5-10
 Outdoor Training	1	60 min.					Desde 14 años	5-10
Gimnasia de Mantenimiento	2	45 min.					Desde 14 años	5-10
 Acondicionamiento físico al aire libre	1	90 min.						>60 años
 ZUMBA gold	1	60 min.						>60 años