

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**

AERÒBIC-STEP-TONIFICACIÓN



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), además de ejercicios de tonificación general con barras, pesas, gomas elásticas, autocargas... Práctica divertida y saludable adaptada a diferentes edades en la que aumentarás la fuerza y mejorarás la coordinación y la agilidad. **DESDE 14 AÑOS**

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**

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Gimnasia suave en la que se realizan ejercicios de todo tipo (cardiovasculares, tonificación, estiramientos, con coreografía...) que mejorarán nuestra condición física y mantendrá nuestro cuerpo activo y en forma. **DESDE 14 AÑOS**

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**

ZUMBA GOLD

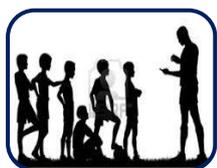


Modalidad de Zumba Fitness adaptada a personas mayores. Mejora la coordinación, fuerza y movilidad mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas y de ritmos latinos. **DESDE 60 AÑOS**

ACTIVIDADES PARA NIÑ@S Y JÓVENES



INICIACIÓN DEPORTIVA



Actividad para niñ@s de entre 6 y 12 años orientada a la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas motrices básicas aplicables a multitud de actividades físicas y deportes. Mejorará la coordinación motriz y desarrollará una formación multidisciplinar completa

PATINAJE



Actividad lúdico recreativa para niñ@s de entre 6 y 12 años y jóvenes de entre 13 y 17 años, en la que aprenderemos y perfeccionaremos a través de diferentes ejercicios técnicos y juegos a deslizaremos sobre unos patines con ruedas colocados en los pies

FUTBOL SALA



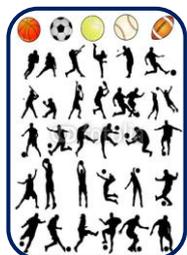
Actividad para niñ@s de entre 6 y 12 años que consiste en el aprendizaje de capacidades coordinativas específicas del fútbol sala, aspectos técnico-tácticos, normas y desarrollo del juego

PSICOMOTRICIDAD



Actividad para niñ@s de entre 3 y 5 años orientada al desarrollo integral del niñ@ a través del movimiento y el juego, que le proporcionará beneficios a nivel motriz, cognitivo y socio-afectivo.

MULTIDEPORTE JÓVENES



Actividad para niñ@s de entre 13 y 17 años que enseña una amplia variedad de deportes, buscando una formación más global y polifacética, sin llegar a la especialización de un deporte en concreto

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. para niñ@s de entre 6 y 13 años

RESUMEN OFERTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	SESIONES SEMANA	DURACIÓN SESION	EDADES-GRUPOS				PERSONAS POR GRUPO	
			NIÑOS		JÓVENES	ADULTOS		MAYORES
Psicomotricidad	2	45 min.	3-5 años					5-15
 ZUMBAkids	1	60 min.		6-9 años	10-13 años			8-15
Iniciación Deportiva	2	45 min.			6-12 años			8-20
Patínaje	1	60 min.			6-12 años	13-17 años		8-12
Fútbol-sala	2	45 min.			6-12 años			8-15
Multideporte Jóvenes	2	45 min.				13-17 años		8-20
Aerobic-Step-Tonificación	1	60 min.					Desde 14 años	5-20
Pilates	1	60 min.					Desde 14 años	8-15
Yoga	1	90 min.					Desde 14 años	8-15
 ZUMBA fitness	1	60 min.					Desde 14 años	8-25
Gimnasia de Mantenimiento	2	45 min.					Desde 14 años	5-25
 ZUMBA gold	1	60 min.					>60 años	8-15