

HORARIO DE ACTIVIDADES

a partir del **26 de septiembre de 2011**



HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Inicio	Fin						
9.15	10.00		Programa Sénior		Programa Sénior		
9.30	10.15		Aqua gym			Aqua gym	
9.45	10.30	Aeróbic	Step	Ritmo Latino	Aeróbic	Ritmo Latino	
10.35	11.20	Gapp-Bosu	Tonificación total	Tonificación total	Gapp-Bosu	Gapp-Bosu	Trek indoor
10.45	11.30	Circuito		Circuito		Circuito	
11.25	11.55	Estiramientos		Estiramientos			
11.30	12.15	Trek indoor	Ciclismo indoor	Trek indoor	Ciclismo indoor		Ciclismo indoor
14.30	15.15	Ciclismo indoor	Ciclismo indoor	Ciclismo indoor	Ciclismo indoor		
		Tonificación Total	Step	Gapp-Bosu	Ritmo Latino		
			Trek indoor		Trek indoor	Trek indoor	
		Natación estilos (C1 y C2)	Natación estilos (C1 y C2)	Natación estilos (C1 y C2)	Natación estilos (C1 y C2)	Natación estilos (C1 y C2)	
18.00	19.00	Prog. Jóvenes y Sénior	Prog. Jóvenes y Sénior	Prog. Jóvenes y Sénior	Prog. Jóvenes y Sénior		
18.30	19.15	Ritmo Latino	Tonificación total	Aeróbic	Fitness		
19.00	19.45	Trek indoor	Trek indoor	Trek indoor	Trek indoor		
19.30	20.15	Gapp-Bosu	Aero-Box	Tonificación total	Aeróbic-Step		
		Ciclismo indoor	Ciclismo indoor	Ciclismo indoor	Ciclismo indoor	Ciclismo indoor	
20.30	21.15	Hidróbic	Ritmo Latino	Hidróbic	Aero-Box		

Estos horarios pueden ser modificados por el PMD.

INSTALACIÓN:

- Gimnasio 1
- Gimnasio 2
- Gimnasio 3
- Gimnasio 4
- Pabellón "Amaya Valdemoro"
- Sala fitness
- Piscina invierno



PARA JÓVENES Y ADULTOS

(A partir de 15 años)

Aeróbic

Trabajo cardiovascular realizado con música con ejercicios de intensidad media y larga duración; engloba trabajo de coreografía, desarrollando el ritmo y la coordinación y también una parte de tonificación muscular.

Step

Modalidad del aeróbic que utiliza un escalón de altura regulable.

Ritmos latinos

Variante del aeróbic que incorpora elementos de bailes de origen latino (salsa, merengue,...).

Aero - box

Entrenamiento aeróbico que combina movimientos de disciplinas de defensa personal (boxeo, kárate, taekwondo o taichi) con los propios del aeróbic. Puede utilizarse sacos de fitness-box.

Ciclismo indoor

Trabajo cardiovascular realizado en bicicleta estática al ritmo de la música, incorporando cambios de ritmo e intensidad.

Trek indoor

Entrenamiento cardiovascular realizado con máquinas elípticas al ritmo de la música, con participación de todos los grupos musculares.

Gapp - Bosu

Actividad de tonificación muscular localizada, haciendo especial atención a los glúteos, abdominales, piernas y pectorales. La clase suele desarrollarse con música, pudiendo realizarse sin o con aparatos como mancuernas, bodybars, bandas elásticas y bosu.

Estiramientos

Realización de ejercicios de movilidad articular y elasticidad muscular, mejorando el rendimiento muscular y previniendo lesiones musculares.

Circuito de entrenamiento

Programa de entrenamiento en máquinas de musculación dispuestas por estaciones en circuito, realizando un ejercicio diferente en cada estación para trabajar distintos grupos musculares, con intervalos de descanso.

Tonificación total

Actividad fundamentada en el mantenimiento y/o desarrollo de la fuerza, mediante sesiones divertidas, variadas y completas. Busca el equilibrio entre los diferentes componentes del sistema musculo-esquelético.

Fitness

Actividad que busca un desarrollo armónico de las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad), mediante diferentes sistemas de entrenamiento.

Aqua gym

Actividad dirigida donde se realizan ejercicios de tonificación muscular y entrenamiento cardiovascular aprovechando la resistencia del agua.

Hidróbic

Ejercicios dentro del agua, de similares características a los del aeróbic, con la finalidad de lograr una mejora cardiovascular siguiendo una coreografía.

Natación estilos

Actividad acuática destinada a la corrección de los estilos de natación, crawl, espalda, braza...

Programa jóvenes

Programa de entrenamiento dirigido a jóvenes de 13, 14 y 15 años.

Programa sénior

Programa de entrenamiento dirigido a mayores de 55 años.

