

CLASES COLECTIVAS

VERANO 2022

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MAÑANAS					
9:30-10:30		PILATES iniciación		PILATES iniciación	
10:30-11:30		PILATES intermedio		PILATES intermedio	
TARDES					
18:00-19:00	PILATES		PILATES		

NOTA: LOS PROFESORES Y LAS ACTIVIDADES PODRÁN SER MODIFICADOS DURANTE EL TRANCURSO DE LA TEMPORADA EN FUNCIÓN DE CAUSAS MAYORES. LAS CLASES SE IMPARTIRÁN CON UN MÍNIMO DE 3 PERSONAS.

<u>PILATES:</u>	ES UN MÉTODO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO COMPLETO Y DE EDUCACIÓN POSTURAL. COMBINA CUERPO Y MENTE PARA MEJORAR LA PRECISIÓN DEL CONTROL MUSCULAR, LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD. SU OBJETIVO ES CREAR UN PATRÓN RESPIRATORIO Y LA AMPLITUD DE MOVIMIENTOS ARTICULARES Y MUSCULARES.
<u>CICLO INDOOR:</u>	SESIÓN DE 45 MINUTOS DE TRABAJO CARDIOVASCULAR SOBRE UNA BICICLETA ESTÁTICA. SE EJERCITA PRINCIPALMENTE EL TREN INFERIOR (GLÚTEOS, CUÁDRICEPS, ISQUIOTIBIALES, GEMELOS Y SÓLEOS), TERMINANDO CON 15 MINUTOS DE ESTIRAMIENTOS Y/O ABDOMINALES.
<u>FUNCIONAL:</u>	SESIÓN EN LA QUE SE UTILIZAN DIFERENTES TÉCNICAS DE PREPARACIÓN FÍSICA USANDO DIFERENTES MATERIALES PARA MEJORAR EL SISTEMA CARDIOVASCULAR Y LA TONIFICACIÓN DE TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES (<u>ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN</u>).
<u>BAILEACTIVO:</u>	NUEVO CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO FÍSICO A TRAVÉS DEL BAILE-FITNESS DONDE ENCONTRARÁS DIVERSIÓN, EXPRESIÓN, ENTRETENIMIENTO, BAILE, MÚSICA, SALUD Y BIENESTAR.
<u>CARDIO TONIC:</u>	SISTEMA DE ENTRENAMIENTO UTILIZANDO TODO TIPO DE MATERIALES (GOMAS, MANCUERNAS, FITBALL, ETC.) AL RITMO DE LA MÚSICA EN EL QUE SE CONSIGUE MOLDEAR EL CUERPO MEDIANTE UN TRABAJO DE TONIFICACIÓN GLOBAL.
<u>STRETCHING CORE:</u>	CIRCUITO DE ESTIRAMIENTOS Y TRABAJO DE ABDOMINALES Y GLÚTEOS.
<u>ZUMBA:</u>	NUEVO CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO FÍSICO A TRAVÉS DEL BAILE-FITNESS DONDE ENCONTRARÁS DIVERSIÓN, EXPRESIÓN, ENTRETENIMIENTO, BAILE, MÚSICA, SALUD Y BIENESTAR.

- Si asiste por primera vez a las clases, es importante que se presente al profesor y sobre todo que le comunique cualquier tipo de lesión o problema médico, así como si toma algún tipo de medicamento.
- Se ruega la máxima puntualidad.
- Es importante que no abandone la sesión antes de que ésta finalice.
- Por su propia seguridad, utilice calzado deportivo específico para la actividad que lleve a cabo.
- Utilice ropa deportiva que le permita una mayor facilidad de movimientos para su propia comodidad.
- Es **MUY IMPORTANTE** que procure hidratarse adecuadamente antes, durante y después de la práctica de la sesión que realice, utilizando para ello una botella de agua.
- Por higiene, es obligatorio el uso de una toalla durante la práctica deportiva.