

CLASES COLECTIVAS

JULIO 2024

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		
18:30-19:30		PILATES		PILATES	
19:00-20:00	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR		
19:30-20:30		FUNCIONAL		FUNCIONAL	
20:30-21:30	BAILEACTIVO		BAILEACTIVO		

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.

- PILATES:** 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.
- CICLO INDOOR:** 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.
- FUNCIONAL:** 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 (ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN).
- BAILEACTIVO:** 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.