

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS VERANO 2019 Mayores

## AGOSTO Inscripciones del 15 al 19 de julio on-line / presencial.

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>GIMNASIA FUNCIONAL MÉTODO PILATES</u> Programa de ejercicios basados en el método Pilates. Tonificación muscular, respiración, ejercicios posturales... Grupos 8 alumnos / monitor Curso mensual Abonado 21 € / No Abonado 45 €	>14	M - J	11:00	IDM Parque de Cros
		L - X	19:00	

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>ACTIVIDAD COMBINADA MÚLTIPLE (STEP – GAP – ZUMBACROS – CICLISMO SALA)</u> Programa de ejercicios con ritmos musicales y coreografías básicas, ejercicios aeróbicos y de tonificación con escalón (step). Programa de ejercicios específicos para glúteos-abdominales-piernas (gap), coreografías básicas. Programa de ejercicios con ritmos musicales y coreografías básicas (zumba). Programa básico ciclismo sala Grupos 8 alumnos / monitor Curso mensual Abonado 21 € No Abonado 45 €	>14	M - J	19:00	IDM Parque de Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u><b>AERO-BOX</b></u> Programa de ejercicios técnicos y de simulación de combate con ritmos musicales y coreografías básicas Grupos 8 alumnos / monitor Curso mensual Abonado 21 € No Abonado 45 €	>14	M - J	21:00	IDM Parque de Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u><b>CICLISMO SALA</b></u> Posicionamiento en la bici y ajustes Técnica y cadencia de pedaleo Trabajo cardiovascular intensidad moderada Ritmo musical Mejora cualidades físicas específicas: resistencias aeróbico – anaeróbica, fuerza... Periodos carga alta resistencia y cadencias lentas Utilización de pulsómetro control intensidad Grupos 12 alumnos / monitor Curso mensual Abonado 21 € No Abonado 45 €	>14	M - J	20:00	IDM Parque de Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<p><b><u>NIVEL 1 – TOTAL TRAINING BÁSICO</u></b></p> <p>Mejora de cualidades físicas mediante un entrenamiento global. Predominio de ejercicios multi-articulares.</p> <p>Ejercicios en suspensión utilizando el peso corporal y la resistencia de la gravedad.</p> <p>Entrenamiento mediante HIIT para trabajar el área cardiovascular.</p> <p>Grupos 8 alumnos / monitor</p> <p>Curso Trimestral Abonado 21 € No Abonado 45 €</p>	>14	L - X	9:00	IDM Parque de Cros

## ACTIVIDADES DE PISTA

---

<p><b><u>TENIS MAYORES APRENDIZAJE BÁSICO</u></b></p> <p>Adquisición de habilidades motoras básicas con pala y pelota</p> <p>Golpeo básico de derecha – revés - volea y remate</p> <p>Conocimiento del juego y reglas básicas</p> <p>Grupos 6 alumnos / monitor</p> <p>Sesiones de 50 minutos</p> <p>Abonado 21 € No Abonado 45 €</p>	>14	L - X	19:30	IDM Parque de Cros
NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<p><b><u>NIVEL – PÁDEL MAYORES APRENDIZAJE BÁSICO</u></b></p> <p>Adquisición de habilidades motoras básicas con pala y pelota</p> <p>Golpeo básico de derecha – revés - volea y remate</p> <p>Conocimiento del juego y reglas básicas</p> <p>Grupos 4 alumnos / monitor</p> <p>Sesiones de 50 minutos</p> <p>Abonado 21 € No Abonado 45 €</p>	>14	L - X	20:30	IDM Parque de Cros