

SECTOR MAYORES

ACTIVIDADES ACUATICAS

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – NATACIÓN APRENDIZAJE BÁSICO MAYORES</u> Autonomía de movimiento en el agua Desarrollo habilidades básicas acuáticas: flotación, propulsión, respiración, apneas ... Coordinación estilo Crol y Espalda sin exigencia técnica Grupos 10 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	L - X	10:00	La vidriera
		M - J	20:00	
			10:00	Parque Cros
<u>NIVEL 2 – NATACIÓN APRENDIZAJE AVANZADO MAYORES</u> Dominio habilidades básicas acuáticas: flotación, propulsión, respiración, apneas y zambullidas Nado completo estilo Crol y Espalda Grupos 10 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	L - X	21:00	Parque Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – GIMNASIA ACUÁTICA</u> Acondicionamiento físico deportivo en medio acuático Mejora y mantenimiento de capacidades básicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad, ritmo Desarrollo relaciones sociales y hábitos deportivos Grupos 15 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 € No abonados 111 €	>14	L - X	9:00	Parque Cros
		M - J	21:00	

ACTIVIDADES SALA DEPORTIVA

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</u> <u>MULTIDISCIPLINAR</u> Desarrollo equilibrado de capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad, equilibrio... Desarrollo relaciones sociales y hábitos deportivos Grupos 15 alumnos / monitor Curso 9 meses Abonado 114 € / No Abonado 229 €	>14	L - X	11:00	La Vidriera
			20:00	

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – ACTIVIDAD COMBINADA MÚLTIPLE</u> <u>(AEROBIC – STEP – AERO GAP – BODY WEIGHT)</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 generales de tonificación con elementos de sobrecarga ligera (body weight). Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	L - X	9:00	Parque Cros
		M - J	19:00	

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – GIMNASIA FUNCIONAL MÉTODO PILATES</u> Programa de ejercicio basados en el método Pilates Tonificación muscular, respiración, ejercicios posturales... Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	L - X	10:00	Parque Cros
			19:00	

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – CICLISMO SALA</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 Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	M - J	20:00	Parque Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – TOTAL TRAINING</u> Mejora de cualidades físicas mediante un entrenamiento global. Predominio de ejercicios multi-articulares. Ejercicios en suspensión utilizando el peso corporal y la resistencia de la gravedad. Entrenamiento mediante HIIT para trabajar el área cardiovascular. Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	L - X	21:00	Parque Cros
		M - J	10:00	

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – AERO-BOX</u> Programa de ejercicios técnicos y de simulación de combate con ritmos musicales y coreografías básicas Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	M - J	21:00	Parque Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – CORE</u> Programa de ejercicios centrados en el trabajo de la zona abdominal. Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	L - X	20:00	Parque Cros
		M -J	9:00	

ACTIVIDADES DE PISTA

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – PÁDEL APRENDIZAJE BÁSICO</u> Adquisición de habilidades motoras básicas con pala y pelota Golpeo básico de derecha – revés - volea y remate Conocimiento del juego y reglas básicas Grupos 4 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	L	19:00	La Maruca

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 2 – PÁDEL APRENDIZAJE AVANZADO</u> Desarrollo cualidades físicas con pala y pelota Introducción en la táctica de juego ataque – defensa Introducción en el juego de paredes Avance en reglas de juego Grupos 4 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	L	20:00	La Maruca
			21:00	

SECTOR 3ª EDAD

ACTIVIDAD CONCERTADA CON AULAS DE 3ª EDAD

Actividad física Multidisciplinar Nivel Básico Actividades acuáticas Actividades de Sala deportiva Actividades Aire Libre Ciclos Trimestrales 15 alumnos / monitor 120 plazas / curso Gestión de Inscripciones: Aulas 3ª Edad Colaboradoras (Carácter Gratuito)	Grupo 1	
	Lunes 9:00	Actividad Acuática
	Jueves 9:00	Actividad Sala
	Grupo 2	
	Martes 9:00	Actividad Acuática
	Jueves 9:00	Actividad Sala
	Grupo 3	
	Martes 9:00	Actividad Sala
	Jueves 9:00	Actividad Acuática
	Grupo 4	
	Martes 9:00	Actividad Sala
	Miércoles 9:00	Actividad Acuática
	Grupo 5	
	Lunes 11:00	Actividad Acuática
	Jueves 11:00	Actividad Sala
	Grupo 6	
	Martes 11:00	Actividad Acuática
	Jueves 11:00	Actividad Sala
	Grupo 7	
	Martes 11:00	Actividad Sala
	Jueves 11:00	Actividad Acuática
	Grupo 8	
	Martes 11:00	Actividad Sala
	Miércoles 11:00	Actividad Acuática