

# SECTOR MAYORES

## ACTIVIDADES ACUATICAS

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – NATACIÓN APRENDIZAJE BÁSICO MAYORES</u> <b>Autonomía de movimiento en el agua</b> <b>Desarrollo habilidades básicas acuáticas: flotación, propulsión, respiración, apneas ...</b> <b>Coordinación estilo Crol y Espalda sin exigencia técnica</b>  <b>Grupos 10 alumnos / monitor</b> <b>Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €</b>	>14	M - J	11:00	La Vidriera
			20:15	
<u>NIVEL 2 – NATACIÓN APRENDIZAJE AVANZADO MAYORES</u> <b>Dominio habilidades básicas acuáticas: flotación, propulsión respiración, apneas y zambullidas</b> <b>Nado completo estilo Crol y Espalda</b>  <b>Grupos 10 alumnos / monitor</b> <b>Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €</b>	>14	M - J	20:15	Parque Cros

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

## ACTIVIDADES SALA DEPORTIVA

---

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<b>NIVEL 1 – CICLISMO SALA</b> <b>Posicionamiento en la bici y ajustes</b> <b>Técnica y cadencia de pedaleo. Trabajo cardiovascular intensidad moderada. Ritmo musical</b> <b>Mejora cualidades físicas específicas: resistencias aeróbico - anaeróbica, fuerza...</b> <b>Periodos carga alta resistencia y cadencias lentes</b> <b>Utilización de pulsómetro control intensidad</b>  <b>Grupos 12 alumnos / monitor</b> <b>Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €</b>	>14	M - J	20:00	Parque Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<b>NIVEL 1 – GIMNASIA FUNCIONAL MÉTODO PILATES</b> <b>Programa de ejercicio basados en el método Pilates</b> <b>Tonificación muscular, respiración, ejercicios posturales...</b>  <b>Grupos 8 alumnos / monitor</b> <b>Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €</b>	>14	M - J	11:00	Parque Cros
		L - X	19:00	

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – ACTIVIDAD COMBINADA MÚLTIPLE (STEP – GAP - ZUMBA)</u>  Programa de ejercicios con ritmos musicales y coreografías básicas, ejercicios aeróbicos y de tonificación con escalón (step). Programa de ejercicios orientados al trabajo de glúteos, abdominales y pernas (gap). Programa de ejercicios con ritmos musicales y coreografías básicas (zumba).  Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	M . J	10:00	Parque Cros
		M - J	19:00	

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – TOTAL TRAINING BÁSICO</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 - M	9:00	Parque Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<b>NIVEL 1 – TOTAL TRAINING AVANZADO</b> 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.  <b>Grupos 8 alumnos / monitor</b> <b>Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €</b>	>14	L - X	10:00 21:00	Parque Cros

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

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<b>NIVEL 1 – CORE</b> Programa de ejercicios centrados en el trabajo de la zona abdominal.  <b>Grupos 8 alumnos / monitor</b> <b>Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €</b>	>14	M - J	09:00	Parque Cros
		L - X	20:00	

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u><b>NIVEL 1 – ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b></u> <u><b>MULTIDISCIPLINAR</b></u> <b>Desarrollo equilibrado de capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad, equilibrio...</b> <b>Desarrollo relaciones sociales y hábitos deportivos</b>  <b>Grupos 15 alumnos / monitor</b> <b>Curso 9 meses Abonado 114 € / No Abonado 229 €</b>	<b>&gt;14</b>	<b>M - J</b>	<b>10:00</b>	<b>La Vidriera</b>
		<b>L - X</b>	<b>20:00</b>	

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u><b>NIVEL 2 – ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b></u> <u><b>MULTIDISCIPLINAR AVANZADO</b></u> <b>Sistema de entrenamiento físico intensivo tanto en interior como en exterior orientado a la mejora de las capacidades físicas como la resistencia cardiovascular y muscular, fuerza, potencia, coordinación etc, a través de diferentes ejercicios y técnicas de entrenamiento.</b>  <b>Grupos 4 alumnos / monitor</b> <b>Curso Trimestral Abonado 63 € / No Abonado 135 €</b>	<b>&gt;14</b>	<b>X - V</b>	<b>14:00</b>	<b>Parque de Cros</b>
			<b>15:00</b>	

## ACTIVIDADES DE PISTA

---

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

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<b>NIVEL 2 – PÁDEL APRENDIZAJE AVANZADO</b> 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 (X) (Actividades extraordinarias)	20:00	La Maruca
			21:00	

## SECTOR 3<sup>a</sup> EDAD

### ACTIVIDAD CONCERTADA CON AULAS DE 3<sup>a</sup> EDAD

---

**Actividad física Multidisciplinar**  
**Nivel Básico**

**Actividades acuáticas**  
**Actividades de Sala deportiva**  
**Actividades Aire Libre**

**Ciclos Trimestrales**  
**15 alumnos / monitor**  
**60 plazas / curso**

**Gestión de Inscripciones:**  
**Aulas 3<sup>a</sup> Edad Colaboradoras**  
**(Carácter Gratuito)**

<b>Grupo 1</b>	
Lunes 9:00	Actividad Acuática
Miércoles 10:00	Actividad Sala
<b>Grupo 2</b>	
Lunes 11:00	Actividad Acuática
Miércoles 10:00	Actividad Sala
<b>Grupo 3</b>	
Lunes 10:00	Actividad Sala
Miércoles 9:00	Actividad Acuática
<b>Grupo 4</b>	
Lunes 10:00	Actividad Sala
Miércoles 11:00	Actividad Acuática