

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	M - J	11:00	La Vidriera
			20:15	
<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	M - J	20:15	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 €	>14	M - J	9:00	La Vidriera
		M - J	21:00	Parque Cros

ACTIVIDADES SALA DEPORTIVA

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 – 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	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 piernas (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
<u>NIVEL 1 – TOTAL TRAINING AVANZADO</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	10:00	Parque Cros
			21:00	

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	M - J	09:00	Parque Cros
		L - X	20:00	

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	M - J	10:00	La Vidriera
		L - X	20:00	

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>NIVEL 2 – ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</u> <u>MULTIDISCIPLINAR AVANZADO</u> 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. Grupos 4 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € / No Abonado 135 €	>14	X - V	14:00	Parque de Cros
			15:00	

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 (X) (Actividades extraordinarias)	19:00	La Maruca

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
NIVEL 2 – PÁDEL APRENDIZAJE AVANZADO 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 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 60 plazas / curso Gestión de Inscripciones: Aulas 3ª Edad Colaboradoras (Carácter Gratuito)	Grupo 1	
	Lunes 9:00	Actividad Acuática
	Miércoles 10:00	Actividad Sala
	Grupo 2	
	Lunes 11:00	Actividad Acuática
	Miércoles 10:00	Actividad Sala
	Grupo 3	
	Lunes 10:00	Actividad Sala
	Miércoles 9:00	Actividad Acuática
	Grupo 4	
	Lunes 10:00	Actividad Sala
	Miércoles 11:00	Actividad Acuática