

# SECTOR MAYORES

## ACTIVIDADES ACUATICAS

---

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<b><u>NIVEL 1 – NATACIÓN APRENDIZAJE BÁSICO MAYORES</u></b> Autonomía de movimiento en el agua Desarrollo habilidades básicas acuáticas: flotación, propulsión, respiración, apneas ... Coordinación estilo Crol y Espalda sin exigencia técnica  Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 60 € No Abonado 120 €	<b>&gt;14</b>	<b>M - J</b>	<b>11:00</b>	<b>La Vidriera</b>
			<b>20:00</b>	<b>Parque de Cros</b>

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<b><u>NIVEL 1 – GIMNASIA ACUÁTICA</u></b> 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 10 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 60 € No Abonado 120 €	<b>&gt;14</b>	<b>L - X</b>	<b>9:00</b>	<b>La Vidriera</b>
			<b>20:00</b>	<b>Parque Cros</b>

## ACTIVIDADES SALA DEPORTIVA

---

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<p><b><u>NIVEL 1 – CICLISMO SALA</u></b>                      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</p> <p>Grupos 8 alumnos / monitor                      Curso Trimestral Abonado 60 € No Abonado 120 €</p>	>14	M - J	20:00	Parque Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<p><b><u>NIVEL 1 – GIMNASIA FUNCIONAL MÉTODO PILATES</u></b>                      Programa de ejercicio basados en el método Pilates                      Tonificación muscular, respiración, ejercicios posturales...</p> <p>Grupos 8 alumnos / monitor                      Curso Trimestral Abonado 60 € No Abonado 120 €</p>	>14	L - X	11:00	Parque Cros
			19:00	

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u><b>NIVEL 1 – ACTIVIDAD COMBINADA MÚLTIPLE (STEP – GAP – ZUMBACROS – CICLISMO SALA)</b></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 (zumbacos).  Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 60 € No Abonado 120 €	<b>&gt;14</b>	<b>L - X</b>	<b>10:00</b>	<b>Parque Cros</b>
			<b>20:00</b>	

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u><b>NIVEL 1 – TOTAL TRAINING</b></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.  Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 60 € No Abonado 120 €	<b>&gt;14</b>	<b>L - X</b>	<b>9:00</b>	<b>Parque Cros</b>

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u><b>NIVEL 1 – CROSHIIT</b></u> Sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados utilizando todo tipo de material con intervalos de alta intensidad.  Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 60 € No Abonado 120 €	>14	L - X	21:00	Parque Cros
NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u><b>NIVEL 1 – AERO-TOTAL-BOX</b></u> Programa de ejercicios técnicos y de simulación de combate con ritmos musicales en combinación con entrenamiento funcional.  Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 60 € No Abonado 120 €	>14	M - J	21:00	Parque Cros
NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u><b>NIVEL 1 – ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MULTIDISCIPLINAR</b></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

## ACTIVIDADES DE PISTA

---

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u><b>NIVEL 1 – PÁDEL APRENDIZAJE BÁSICO</b></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 60 € No Abonado 120 €	>14	L - X	19:00	La Maruca

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u><b>NIVEL 2 – PÁDEL APRENDIZAJE AVANZADO</b></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 60 € No Abonado 120 €	>14	L - X	20:00	La Maruca
			21:00	

---

# **SECTOR 3ª EDAD**

## **ACTIVIDAD CONCERTADA CON AULAS DE 3ª EDAD**

---

<b>Actividad física Multidisciplinar Nivel Básico</b>  <b>Actividades acuáticas</b> <b>Actividades de Sala deportiva</b> <b>Actividades Aire Libre</b>  <b>3 Ciclos Trimestrales</b> <b>8 Grupos de 12 alumnos / monitor</b> <b>96 plazas / curso / ciclo</b>  <b>Gestión de Inscripciones:</b> <b>Aulas 3ª Edad Colaboradoras</b> <b>(Carácter Gratuito)</b>	<b>Grupo 1</b>	
	Lunes 10:00	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 10:00	Actividad Acuática
	<b>Grupo 4</b>	
	Lunes 10:00	Actividad Sala
	Miércoles 11:00	Actividad Acuática
	<b>Grupo 5</b>	
	Martes 09:00	Actividad Acuática
	Jueves 12:00	Actividad Sala
	<b>Grupo 6</b>	
	Lunes 12:00	Actividad Acuática
	Miércoles 11:00	Actividad Sala
	<b>Grupo 7</b>	
	Lunes 11:00	Actividad Sala
	Jueves 09:00	Actividad Acuática
	<b>Grupo 8</b>	
	Lunes 11:00	Actividad Sala
	Miércoles 12:00	Actividad Acuática