

# 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 10 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	M - J	11:00	La Vidriera
			20:00	Parque de Cros

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 15 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	L - X	9:00	La Vidriera
			20:00	Parque Cros

# ACTIVIDADES SALA DEPORTIVA

---

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<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  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
<b><u>NIVEL 1 – GIMNASIA FUNCIONAL MÉTODO PILATES</u></b> 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><b>NIVEL 1 – ACTIVIDAD COMBINADA MÚLTIPLE (STEP – ZUMBA – GAP)</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 (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><b>NIVEL 1 – TOTAL TRAINING BÁSICO</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. Entrenamiento mediante HIIT para trabajar el área cardiovascular.  Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	L - X	9:00	Parque Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<b><u>NIVEL 1 – TOTAL TRAINING AVANZADO</u></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.  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
<b><u>NIVEL 1 – AERO-BOX</u></b> 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
<b><u>NIVEL 1 – YOGA SPORT</u></b> Trabajo postural centrado en la respiración, relajación a través de diferentes posturas de yoga dirigido al ámbito deportivo.  Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €	>14	M - J	09:00	Parque Cros

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
			20:30	

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 14 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><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 63 € No Abonado 135 €	>14	L (X) (Actividades extraordinarias)	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 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

---

<b>Actividad física Multidisciplinar Nivel Básico</b>  <b>Actividades acuáticas Actividades de Sala deportiva Actividades Aire Libre</b>  <b>Ciclos Trimestrales 15 alumnos / monitor 90 plazas / curso</b>  <b>Gestión de Inscripciones: Aulas 3ª Edad Colaboradoras (Carácter Gratuito)</b>	<b>Grupo 1</b>	
	Lunes 10:00	Actividad Sala
	Miércoles 10:00	Actividad Acuática
	<b>Grupo 2</b>	
	Lunes 10:00	Actividad Acuática
	Miércoles 10:00	Actividad Sala
	<b>Grupo 3</b>	
	Lunes 11:00	Actividad Sala
	Miércoles 11:00	Actividad Acuática
	<b>Grupo 4</b>	
	Lunes 11:00	Actividad Acuática
	Miércoles 11:00	Actividad Sala
	<b>Grupo 5</b>	
	Lunes 12:00	Actividad Sala
Miércoles 12:00	Actividad Acuática	
<b>Grupo 6</b>		
Lunes 12:00	Actividad Acuática	
Miércoles 11:00	Actividad Sala	