

ACTIVIDADES DEPORTIVAS VERANO 2022

JULIO

ACTIVIDADES DEPORTIVAS SECTOR INFANTIL

ACTIVIDAD ACUATICA BEBES

Grupo de 6 bebes con acompañante / monitor (temperatura agua 30° – 32°) 2 sesiones / semana de 30' Precio: 15€	Lunes	11:30	6 – 18 Meses	IDM Parque Cros
		16:00		
	Miércoles	12:00	18 – 36 meses	
		16:30		

NATACION INFANTIL INICIACION 3 – 5 AÑOS INTENSIVO

Grupo de 8 alumnos / monitor 4 sesiones / semana de 45' Precio: 30€	Lunes	12:00	3-5 años	IDM La Vidriera
	Martes	12:00	3-5 años	
	Miércoles	12:00	3-5 años	
	Jueves	12:00	3-5 años	

NATACION INFANTIL APRENDIZAJE BASICO 6- 12 AÑOS INTENSIVO

Grupo de 10 alumnos / monitor 4 sesiones / semana de 45' Precio: 30€	Lunes	11:00	6 – 12 años	IDM La Vidriera
		11:00	6 - 12 años	
	Martes	11:00	6 – 12 años	
		11:00	6 – 12 años	

NATACION INFANTIL APRENDIZAJE AVANZADO 6 – 12 AÑOS INTENSIVO

Grupo de 10 alumnos / monitor 4 sesiones / semana de 45' Precio:30€	Lunes	10:00	6 – 12 años	IDM La Vidriera
		10:00		
	Martes	10:00	6 - 12 años	
		10:00	6 - 12 años	

ACTIVIDADES DEPORTIVAS SECTOR MAYORES

ACTIVIDADES DE SALA DEPORTIVA

Nivel - Curso	Edad / años	Día	Hora	ID M
Nivel 1 - Gimnasia Funcional Método pilates	>14	M - J	9:00	La Vidriera
Programa de ejercicio basados en el método Pilates Tonificación muscular, respiración, ejercicios posturales...		L - X	19:00	
Grupos 8 alumnos / monitor Curso 20 €				

Nivel - Curso	Edad / años	Día	Hora	IDM
Nivel 1 - Actividad combinada múltiple (Step – GAP – Zumbacros – Ciclismo Sala)	>14	M - J	10:00	La Vidriera
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, abdominal y pierna. (GAP) Programa de ejercicios con ritmos musicales y coreografías básicas (zumbacros) Programa Básico Ciclismo Sala		L - X	20:00	
Grupos 8 alumnos / monitor Curso 20 €				
Nivel - Curso	Edad / años	Día	Hora	IDM
Nivel 1 – Ciclismo Sala				

<p>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 20 €</p>	>14	M - J	20:00	La Vidriera
--	-----	-------	-------	-------------

Nivel - Curso	Edad / años	Día	Hora	IDM
Nivel 1 - Croshiit	>14	L - X		La Vidriera
<p>Entrenamiento HIIT (entrenamiento interválico de alta intensidad) para trabajar el área cardiovascular al mediante ejercicios anaeróbicos (alta intensidad) y aeróbicos (baja intensidad) usando el propio cuerpo y todo tipo de material.</p> <p>Grupos 8 alumnos / monitor Curso 20 €</p>			21:00	

Nivel – Curso	Edad / años	D 1 2	Hora	IDM
Nivel 1 - Aero-Box	>14	M - J	21:00	La Vidriera
<p>Programa de ejercicios técnicos y de simulación de combate con ritmos musicales y coreografías básicas</p> <p>Grupos 8 alumnos / monitor Curso 20 €</p>				

Nivel - Curso	Edad / años	D I	Hora	IDM
<p>Nivel 1 - Acondicionamiento Físico Multidisciplinar</p>	<p>>14</p>	<p>L - X</p>	<p>10:00</p>	<p>La Vidriera</p>
<p>Desarrollo equilibrado de capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad, equilibrio... Desarrollo relaciones sociales y hábitos deportivos</p> <p>Grupos 8 alumnos / monitor Curso 20 €</p>				