

SECTOR MAYORES

ACTIVIDADES ACUATICAS

Nivel - Curso	Edad / años	Día	Hora	IDM
Nivel 1 - Natación Aprendizaje Básico mayores	>14	M - J	10:00	La Vidriera
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 60 €			20:00	Parque Cros

Nivel - Curso	Edad / años	Día	Hora	IDM
Nivel 1 - Gimnasia Acuática	>14	L - X	09:00	La Vidriera
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 8 alumnos / monitor Curso Trimestral 60 €			20:00	Parque Cros

ACTIVIDADES DE SALA DEPORTIVA

Nivel - Curso	Edad / años	Día	Hora	IDM
Nivel 1 - Gimnasia Funcional Método Pilates	>14	M - J	9:00	Parque Cros
Programa de ejercicio basados en el método Pilates Tonificación muscular, respiración, ejercicios posturales...		L - X	19:00	
Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral 60 €				

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 Trimestral 60 €				

Nivel - Curso	Edad / años	Día	Hora	IDM
Nivel 1 – Ciclismo Sala	>14	M - J	20:00	La Vidriera
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 8 alumnos / monitor Curso Trimestral 60 €				

Nivel - Curso	Edad / años	Día	Hora	IDM
Nivel 1 - Croshiit	>14	L - X	21:00	La Vidriera
Entrenamiento HIIT (entrenamiento interválico de alta intensidad) para trabajar el área cardiovascular a través de la combinación de períodos cortos de tiempo mediante ejercicios anaeróbicos (alta intensidad) y aeróbicos (baja intensidad) usando el propio cuerpo y todo tipo de material. Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral 60 €				

Nivel - Curso	Edad / años	Día	Hora	IDM
Nivel 1 - Aero-Box	>14	M - J	21:00	La Vidriera
Programa de ejercicios técnicos y de simulación de combate con ritmos musicales y coreografías básicas Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral 60 €				

Nivel - Curso	Edad / años	Día	Hora	IDM
Nivel 1 - Acondicionamiento Físico Multidisciplinar	>14	L - X	10:00	La Vidriera
Desarrollo equilibrado de capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad, equilibrio... Desarrollo relaciones sociales y hábitos deportivos				
Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral 60 €				

PADEL

Nivel - Curso	Edad / años	Día	Hora	IDM
Nivel 1 – Padel Aprendizaje Básico	>14	L - X	19:00	La Maruca
Adquisición de habilidades motoras básicas con pala y pelota Golpeo básico de derecha – revés - volea y remate Conocimiento del juego y reglas básicas				
Nivel 2 – Padel Aprendizaje Avanzado			20:00	
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			21:00	
Grupos 4 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 63 € No Abonado 135 €				

ACTIVIDAD FISICO DEPORTIVA CONCERTADA CON AULAS DE 3ª EDAD

Actividad Física Multidisciplinar Nivel Básico - Actividades Acuáticas - Actividades de Sala Deportiva - Actividades Aire Libre Ciclo Trimestral (O-N-D) 4 Grupos de 8 Alumnos 32 Plazas / Curso/Ciclo Gestión Inscripciones Aulas 3ª Edad Colaboradoras del Programa Carácter Gratuito	Grupo 1
	Miércoles 10:00 Actividad Acuática
	Lunes 11:00 Actividad Sala
	Grupo 2
	Jueves 09:00 Actividad Acuática
	Martes 11:00 Actividad Sala
	Grupo 3
	Lunes 10:00 Actividad Acuática
	Miércoles 11:00 Actividad Sala
	Grupo 4
Martes 09:00 Actividad Acuática	
Jueves 11:00 Actividad Sala	