



CAMPAÑA 2009-2010 DESCRIPCION DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	OBJETIVOS GENERALES	INTENSIDAD
AEROBIC	Combinación de movimientos coreográficos de baja y alta intensidad al ritmo de diferentes estilos de música (disco, funky, latino..).	Mejorar la capacidad cardiovascular y resistencia muscular.	Media- Alta
“SPINING”	Clases en grupo sobre una bicicleta estática y al ritmo de la música, adapta las técnicas del ciclismo en carretera a la bicicleta estática de una manera motivante y eficaz.	Mejorar la capacidad cardiovascular.	Alta
FIT-PUMP	Clases consistentes en la realización de diferentes ejercicios con peso siguiendo sencillas coreografías o realizando repeticiones al ritmo de la música	Tonificar los músculos e incrementar la fuerza y resistencia muscular.	Media-Alta
GIMNASIA MANTENIMIENTO Y FITNESS	Clases muy variadas en las que se trabajan todas las cualidades físicas a través de la utilización de pautas de entrenamiento y juegos, y materiales muy diversos (balones, pelotas, vallas, bandas elásticas, pesas,..etc)	Mejora de la condición física general.	Media y media-alta
YOGA	Combinación de técnicas específicas de ejercicios y posturas de flexibilidad, respiración, relajación y meditación.	Mejora tanto física como psicológica.	Baja
AQUAGYM	Fusión entre las actividades acuáticas y el fitness en las que las clases son muy variadas trabajándose todas las cualidades físicas a través de la utilización de pautas de entrenamiento, juegos, y materiales específicos (balones, cinturones de flotación, aletas,..etc) tanto en la piscina profunda como en la no profunda.	Mejora de la condición física general.	Media
ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALIZADOS	Programación personalizada de entrenamientos.	Mejora de la condición física general o específica, rehabilitación de lesiones, los objetivos son personalizados.	Según objetivos
MASTER CLASS	Alternancia entre sesiones de ciclismo indoor y fit pump	Tonificar los músculos e incrementar la fuerza y resistencia muscular, mejorar la capacidad cardiovascular.	Media-Alta
FUNKY	Combinación de movimientos coreográficos a ritmo de músicaailable estilo “Funk”.	Mejorar la capacidad cardiovascular y resistencia muscular.	Media-Alta



Calendario del curso 2009-2010

Cursos	Inicio	Finalización	Días festivos
Actividades físicas	16 de septiembre de 2009	19 de junio de 2010	Octubre: 12 Diciembre: 5,7,8,24,25,26 y 31 Enero: 1,2, 5* y 6 *(sólo clases de cursos de adultos) Febrero: 13,15 y 16 Marzo: 19,20 y 21
Natación	1 de octubre de 2009	19 de junio de 2010	Abril: 1-10 * Los cursillos trimestrales de natación tendrán clases. Mayo: 1