

# ACTIVIDADES ADULTOS

## SPINNING

Actividad aeróbica dirigida sobre bicicletas estáticas, donde mediante el cambio de frecuencia de pedaleo y de resistencia al movimiento se realizan todo tipo de intensidades, para mejorar la condición física. Es muy adaptable al nivel los usuarios, pudiendo ser tanto sencillas y tranquilas, como agotadoras hasta para un ciclista profesional.

MONITOR: OSCAR SADABA



## CIRCUITO FUNCIONAL

Programa dirigido, que integra todos los aspectos de movimiento humano, basado sobre todo en un conjunto de actividades encaminadas al trabajo de la fuerza funcional, mejorando el estado físico, mediante el desarrollo de ejercicios físicos que involucran a todo el cuerpo.

MONITOR: PABLO DIAZ DE CERIO



## PILATES

Un programa de entrenamiento físico y mental dirigido, basándose en su conocimiento de distintas esencialidades como gimnasia, traumatología y yoga. Uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

MONITORA: ALBA MARTINEZ (CIZUR) IOSUNE DOMINGUEZ (ASTRAIN)



## GIMNASIA MAYORES 60

Programa dirigido a mayores e 60 años, basado en un conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejora de la condición física, manteniendo y mejorando un estado físico óptimo mediante el desarrollo de ejercicios físicos de mantenimiento, tonificación y coordinación de forma general.

MONITORA: ALBA MARTINEZ

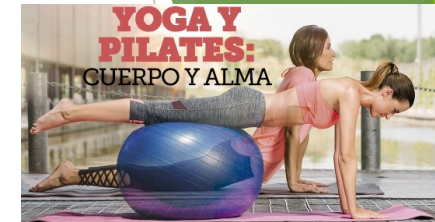


# YOGILATES

El Yogilates es una innovadora practica deportiva cuya premisa fundamental consiste en buscar el equilibrio entre la mente y el cuerpo.

Básicamente las diferencias que existen entre el yogilates y las disciplinas de las que se nutre, el yoga y el Pilates, radica en la respiración.

MONITORA: ALBA MARTINEZ



# GAP

Programa dirigido, basado en un conjunto de ejercicio para fortalecer y tonificar sobre todo tres zonas del cuerpo, como son los glúteos, abdominales y piernas. De ese modo, se alcanza un estado físico óptimo mediante el desarrollo de diferentes ejercicios físicos de tonificación.

MONITOR: SIN ESPECIFICAR



# BAILES LATINOS

Un programa dirigido, dinámico basado en diferentes movimientos y coreografías ejercitando todo el cuerpo al ritmo de la música. El cual se adapta a las necesidades de los alumnos orientado a los siguientes bailes: Salsa, salsa-rueda cubana, bachata, merengue, Cha-cha-cha.

MONITOR: DAVID GURPIDE



# KICK BOXING

El Kick Boxing es una modalidad deportiva, un deporte de contacto en el cual se combinan patadas y golpes en todo el cuerpo. ... La actividad se fomentará y practicará partiendo de la no agresividad o lesiones, desde el respeto y el gusto por una nueva modalidad y deporte de contacto y autodefensa.

MONITOR: SIN ESPECIFICAR



# MULTIACTIVIDAD

Un programa dirigido, basado en la realización de un conjunto de actividades variadas encaminadas al trabajo de la mejora de la condición física, mediante el desarrollo de distintos ejercicios.

MONITORA: SIN ESPECIFICAR



# ACTIVIDADES INFANTILES

## GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica es una disciplina que combina elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos. La gimnasia rítmica, será la actividad ideal, para el aprendizaje de los aparatos de gimnasia como la utilización de los mismos en una coreografía.  
MONITORA: SIN ESPECIFICAR

