

# ACTIVIDADES ANUALES

## 1- PROGRAMA "ABONO DEPORTE" Y "MES DEPORTE"

### *ACT. CARDIOVASCULARES*

#### **AERO-STEP**

Actividad **cardiovascular** con **ritmo musical** y diferentes estilos. Disfruta de las mejores coreografías.

#### **AEROBIC EUSKERAZ**

Actividad cardiovascular con ritmo musical y diferentes estilos. Disfruta de las mejores coreografías **impartidas en euskera**.

#### **STEP 1**

Apoiado en el material de steps, tiene como objetivo principal la mejora de la **resistencia aeróbica** trabajada en base a un acompañamiento musical, mediante ejercicios globales de intensidad moderada.

#### **BATUCA**

Baila al ritmo más moderno con las nuevas coreografías, y **quema calorías a tope**. Ponte en forma de la forma más divertida.

#### **BOSU® CARDIO**

Trabajo **cardiovascular**, basado en el equilibrio y la **propiocepción corporal** que te provoca la inestabilidad del bosu®. Trabajo completo e intenso a la vez.

#### **AQUAGIM**

El aquagim permite mejorar nuestro estado físico uniendo la actividad física a las posibilidades del medio acuático, donde la actividad es con **menos impacto pero no por ello menos intensa**.

#### **GIMNASIA SUAVE +40**

Actividad deportiva para adultos que se practica en grupo y cuya finalidad es la mejora de la forma física para esas personas que habían abandonado la práctica deportiva. **Mezcla de diferentes tendencias, tonificación, pilates, stretching, etc.** Trabajo completo y variado. Adaptada a la edad del grupo.

#### **GIMNASIA SUAVE +61**

Actividad deportiva para mayores de 60 años que se practica en grupo y cuya finalidad es la mejora de la sensación corporal. **Trabajo controlado por Gobierno de Navarra a través de su programa "cursos de ejercicio físico para la tercera edad"**.

## **ACT. CARDIOVASCULARES Y TONIFICACION MUSCULAR**

### **AEROTONO**

A partir de una parte aerobica sencilla, **tonificación muscular localizada** y general de todo el cuerpo utilizando material diverso, balones, gomas, mancuernas, etc.

### **G.A.P.**

Con la base del step y coreografías basicas que nos ayuden en el trabajo cardiovascular, tonificaremos de forma especifica **glúteos, abdomen y pierna**.

### **BODY-FIT**

Clase realizada con una barra de discos de pesos variados, adaptables a cada nivel de entrenamiento, de forma individualizada. Dirigida por el monitor, es una sucesión de **ejercicios de musculación**, todos con barra y discos, combinando series y nº de repeticiones en cada sesión.

### **TRX®**

El entrenamiento en suspensión. Sea cual sea tu objetivo y nivel fisico, trabaja con tu propio peso.

Te aportara fuerza general, equilibrio, resistencia, flexibilidad y estabilidad.

### **TONIFICACION EUSKERAZ**

**Circuitos de tonificación** alternando pilates, stretching, trx®, tonificación, abdominales, etc. todo dirigido en euskera.

## **OTRAS ACTIVIDADES**

### **BAILES AVANZADO**

Elementos avanzados tanto de salón como de latino. Repaso general de los mas populares bailes: vals, boleros, mexicanas, pasodobles, salsa, bachata, chachachá y rueda cubana, etc.

### **YOGA**

Trata de conseguir la armonía entre cuerpo y mente a partir de una correcta postura corporal y relajación mental.

## **2-SPINNING®**

Viaje virtual a través de la música, en donde buscamos imitar una ruta de ciclismo al ritmo de pedaleo que nos marca nuestro propio cuerpo siempre bajo la supervisión del monitor. Clase quemacalorías por excelencia, aumenta la concentración y motivación personal.

## **3-KICK BOXING**

Deporte que combina patadas y golpes de puño, basado en movimientos de ataque y defensa personal entre dos adversarios que tienen un encuentro. Incrementa la fuerza muscular y resistencia cardiovascular.

# CURSOS DEPORTIVOS OCTUBRE-MAYO

## 1-CURSOS DE NATACION

### ESTIMULACIÓN ACUÁTICA BEBES 3 MESES -3AÑOS

Sesiones de familiarización con el medio acuático para bebés de 6 meses a 3 años. Padres e hijos combinan ejercicios y juegos en el agua que favorecen el dominio del medio. El objetivo es disfrutar del agua, no el aprendizaje de la natación.

### NATACIÓN INFANTIL

#### INICIACIÓN:

Familiarización con el grupo, material el agua. Consecución de las habilidades: Flotación, desplazamientos, posición dorsal. Propulsión. Enseñanza de flotación boca arriba y boca abajo.

#### AVANZADO:

Controla el agua sin material, con confianza. desarrollo de estilos, **sin desarrollar técnica.**

#### PERFECCIONAMIENTO:

Perfeccionamiento de **técnica** y estilos, respiración, coordinación correcta pies-brazos-respiración, etc

### NATACIÓN ADULTOS

Cursos de aprendizaje de nivel de iniciación o avanzado, para aprender a flotar y nadar o bien para perfeccionar estilo.

GRUPOS	INSCRIPCIÓN	OBJETIVO
<b>ESTIMULACION ACUATICA BEBES</b>	A partir de 3 meses hasta los 3 años.	-Confianza medio acuático. -Iniciación habilidades de flotación, desplazamiento y propulsión.
<b>3 AÑOS</b>	-No se les diferencia nivel. -Van todos juntos para afianzar la natación sin material y su desarrollo integral.	-Familiarización con el grupo, el agua, material. -Consecución de las primeras habilidades: flotación, desplazamiento y posición dorsal. -Propulsión.
<b>4-5 INICIACION</b>	-Controla el agua con material. -Todavía carece de total confianza sólo.	-Familiarización con el grupo, material, el agua. -Consecución de las habilidades: flotación, desplazamientos, posición dorsal. -Propulsión. -Enseñanza de croll y espalda.
<b>4-5 AVANZADO</b>	-Controla el agua <u>sin material</u> . -Tiene total confianza.	-Desarrollo de los estilos de croll, espalda y braza.
<b>6-7 Y 8-12 INICIACION</b>	-Controla el agua pero no la respiración. -Todavía carece de total confianza para practicar los estilos de natación.	-Confianza en el agua. -Desarrollo de la flotación, propulsión para la iniciación a los estilos de natación. -Comienzo de croll, espalda y braza.
<b>6-7 Y 8-12 AVANZADO</b>	-Controla la respiración. -Tiene confianza en los estilos de natación.	-Desarrollo de los estilos de natación croll, espalda y braza.
<b>6-7 Y 8-12 PERFECCIONAMIENTO</b>	-Nada al menos un largo sin pararse	-Perfeccionamiento de la técnica, estilos, mov. coordinados, etc.

## **2-CURSOS METODO PILATES**

El (MP) repasa y tonifica los músculos, al mismo tiempo que lo alarga, mejora la postura, aporta flexibilidad, equilibrio y ayuda a prevenir lesiones.

## **3-CURSOS JUVENILES. TAEKWONDO Y FUNKY**

### **TAEKWONDO:**

Arte marcial moderno que se distingue por la rapidez, altura y combinación de sus patadas. Mejora la disciplina mental y equilibrio emocional en los mas jóvenes. Aprende técnicas de autodefensa.

### **FUNKY:**

Combina la actividad aerobica, imprescindible para coger un buen estado de forma en la juventud, evitando problemas de sobrepeso. Divertidas coreografías con la música mas actual del momento.