



## BIKE

Actividad física colectiva que adapta las técnicas del ciclismo a una clase desarrollada sobre una bicicleta estática diseñada para tal fin. La clase está dirigida por un instructor que utiliza la música como una parte fundamental de la sesión.

**DURACIÓN:** 45 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** cardiovascular

**BENEFICIOS:** Alto gasto calórico. Mejora de capacidad y potencia cardiovascular.



## B-PUMP

Es una clase que fortalece y tonifica todo tu cuerpo y pone a prueba tu resistencia mediante un trabajo con barra y discos. Entrenarás los principales grupos musculares utilizando la carga con el que tú puedas trabajar durante cada ejercicio.

**DURACIÓN:** 45 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** resistencia muscular con carga

**BENEFICIOS:** Incremento de la fuerza muscular y de la tonificación general.



## ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

Actividad física en grupo para mejorar la movilidad articular a través de la elongación de los músculos en diferentes posiciones. Es un complemento necesario para la prevención de lesiones, reducción de tensiones musculares y complemento del entrenamiento.

**DURACIÓN:** 45 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** Movilidad articular y elasticidad

**BENEFICIOS:** Mejora de la amplitud articular y elongación de la musculatura.



## ENERGY

Son actividades que combinan entrenamientos intervalicos de alta intensidad, entrenamientos en circuitos, y entrenamientos funcionales. Consigue tus objetivos de una manera efectiva, eficiente y segura.

**DURACIÓN:** 30 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** fuerza y resistencia de alta intensidad

**BENEFICIOS:** Aumenta la fuerza y la resistencia, tonifica y modela el cuerpo.



## GLÚTEOS ABDOMEN Y PIERNAS (GAP)

Actividad física colectiva dirigida a la tonificación y fortalecimiento de abdomen, glúteo y piernas.

**DURACIÓN:** 45 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** tonificación localizada

**BENEFICIOS:** Fortalecimiento específico de la faja abdominal.



## PILATES

Actividad física colectiva basada en secuencias de ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos, la respiración, el equilibrio y el control postural a través de una sucesión de movimientos fluidos.

**DURACIÓN:** 45 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** Fuerza y corrección postural.

**BENEFICIOS:** Movilidad articular, control postural, tonificación.



## ZUMBA

Es una actividad que combina ejercicios aeróbicos sencillos con ritmos latinos. Es la manera más divertida para estar en forma.

**DURACIÓN:** 45 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** cardiovascular y tonificación

**BENEFICIOS:** Quema calorías y mejora de la condición física General.



## ATLETISMO

Desarrollo de las capacidades físicas del alumno a través del atletismo. Iniciación a la técnica de las distintas modalidades adaptado a los diferentes niveles y edades de los alumnos. Inicio a la competición y participación en diferentes eventos.

**DURACIÓN:** 60 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** deporte individual con carácter formativo

**BENEFICIOS:** aumento de las posibilidades motrices y desarrollo de actitudes y valores sociales.



## BALONCESTO

Enseñanza de las técnicas y tácticas específicas del baloncesto. Preparación física adecuada para el desarrollo de las habilidades básicas y de destrezas del baloncesto. Participación en competiciones escolares y deporte base.

**DURACIÓN:** 60 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** deporte colectivo con carácter formativo

**BENEFICIOS:** aumento de las posibilidades motrices y desarrollo de actitudes y valores sociales.



## FÚTBOL

Enseñanza de las técnicas y tácticas específicas del fútbol. Preparación física adecuada para el desarrollo de las habilidades básicas y de destrezas del fútbol. Participación en competiciones escolares y deporte base.

**DURACIÓN:** 60 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** deporte colectivo con carácter formativo

**BENEFICIOS:** aumento de las posibilidades motrices y desarrollo de actitudes y valores sociales.



## GIMNASIA RÍTMICA

Desarrollo de las cualidades físicas, en especial de la flexibilidad y elasticidad. Aprendizaje básico del manejo de los diferentes aparatos que se utilizan en esta modalidad deportiva, todo ello adaptado al nivel y a la edad de la alumna.

**DURACIÓN:** 60 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** deporte individual con carácter formativo

**BENEFICIOS:** aumento de las posibilidades motrices y desarrollo de actitudes y valores sociales.



## PEQUEDEPORTE

Actividad de iniciación deportiva a través de juegos pre-deportivo de raqueta, pelota, individuales, de adversario, etc.

**DURACIÓN:** 60 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** cooperación y colaboración

**BENEFICIOS:** aumento de las posibilidades motrices y desarrollo de actitudes y valores sociales.



## KARATE

Adiestramiento y práctica de las técnicas del Karate de estilo. Desarrollo de las condiciones físicas. Conceptos de defensa personal y lucha. Desarrollo de la competición

**DURACIÓN:** 60 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** deporte de adversario con carácter formativo

**BENEFICIOS:** aumento de las posibilidades motrices y desarrollo de actitudes y valores sociales.



## VOLEIBOL

Aprendizaje y desarrollo de las destrezas del Voleibol en pista. Reglamento de juego. Planteamientos tácticos. Desarrollo de la competición. Participación en competiciones escolares.

**DURACIÓN:** 60 minutos

**TIPO DE EJERCICIO:** deporte colectivo con carácter formativo

**BENEFICIOS:** aumento de las posibilidades motrices y desarrollo de actitudes y valores sociales.