



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.



PEQUEÑO DEPORTE

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.