ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS 2026/2027

EDAD MÍNIMA 15 AÑOS

BODY TONIC (AEROBIC)			
M-J	10:30 - 11:30	20 plazas	Pabellón
M-J	20:00 – 21:00	20 plazas	Pabellón
L-X-V	19:00 – 20:00	20 plazas	Pabellón

FITNESS			
L-X	9:30 – 10:30	20 plazas	Pabellón

AERO DANCE (AEROBIC MODERNO)			
L-X	10:30- 11:30	20 plazas	Pabellón
M-J	18:00 – 19:00	20 plazas	Pabellón

GIMNASIA ARTICULAR			
L-X-V	09:30 - 10:30	30 plazas	Pabellón
L-X-V	10:30 – 11:30	30 plazas	Pabellón
M-J	11:30 – 12:30	20 plazas	Pabellón

GIMNASIA MANTENIMIENTO			
M-J	09:30 - 10:30	20 plazas	Pabellón
M-J	19:00 – 20:00	20 plazas	Pabellón
L-X	18:00 – 19:00	20 plazas	Pabellón
L-X-V	11:30 – 12:30	20 plazas	Pabellón
L-X-V	20:00 – 21:00	20 plazas	Pabellón

YOGA			
M-J	17:00- 18:00	15 plazas	Pabellón
M-J	18:00- 19:00	15 plazas	Pabellón
M-J	19:00-20:00	15 plazas	Pabellón
M-J	20:00-21:00	15 plazas	Pabellón

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

BODY-TONIC: Trabaja todos los grupos musculares de manera coreografiada y entretenida, consiguiendo quemar grasa y obteniendo definición. Una buena forma de estar sin darle tanta importancia la baile.

AERODANCE: Se trabajan todos y cada uno de los músculos, con coreografías de diferentes intensidades, mejora la resistencia cardio- vascular. Aero Dance, Ritmos Latinos. Aero salsa y todas las variedades que puedas imaginar.

FITNESS: Trabajo completo, aeróbico, y coordinado de todos los grupos musculares.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: tiene como objetivo mantener la salud y la forma física general de una persona, tratándose de una actividad física suave y moderada, que se enfoca en la tonificación muscular, la flexibilidad y la mejora de la capacidad cardiovascular y respiratoria.

GIMNASIA ARTICULAR: Actividad física dirigida a personas de la tercera edad. El objetivo de este tipo de estos ejercicios para personas mayores es promover la actividad deportiva y mantener en buen estado su salud física y mental, y a la vez, mejorar las relaciones

YOGA: Práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.