



Temporada Deportiva 2016-17

Oferta en Actividades de Sala

NOVEDADES

GIMNASIA INICIAL ADAPTADA:
En colaboración con el servicio de salud (Villacañas).

En las actividades coreografiadas se impartirán nuevos estilos como Lady Style y otros, además de permanecer abiertos a todas las posibilidades de innovación y mejoras.

ACTIVIDADES FITNESS

El Fitness es la actividad física en la que se combinan varios métodos de entrenamiento, el cardiovascular y la tonificación muscular para el mantenimiento y la mejora de la salud.

| ACTIVIDAD | DIAS | HORARIOS | Nº PLAZAS |
|---|--|--|---|
| CARDIOTÓNICO ADULTAS/OS A partir de los 18 años. Sesión destinada al trabajo cardiovascular y de tonificación muscular por medio de ejercicios sencillos de formato coreográfico fácil, que contribuyen a la consecución de una buena condición física. | Lunes y Miércoles Martes y Jueves | 20:30 a 21:25 h. (Sala 1) 9:15 a 10:10 h. (Sala 1) | (Sala 1) 20 Por grupo. |
| ZUMBATÓNICO ADULTAS/OS A partir de los 18 años Zumba es un baile o disciplina fitness de origen colombiano, enfocada en mantener el cuerpo saludable, fortaleciéndolo y dándole flexibilidad mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. Como soporte musical se utiliza una mezcla de ritmos latinos (salsa, merengue, cumbia, reggaeton y la samba). | Lunes Miércoles Martes y Jueves Viernes | 9:15 a 10:10 h. (Sala 1) 19:00 a 19:55 h. (Sala 2) 9:15 a 10:10 h. (Sala 1) | (Sala 2) 15 Por grupo |

ACTIVIDADES COREOGRAFICAS

Actividades divertidas y dinámicas en las que se realizan ejercicios coreografiados, de media/alta intensidad de forma continuada y al ritmo de la música.

| ACTIVIDAD | DIAS | HORARIOS | Nº PLAZAS |
|---|------------------------|--|---|
| AERÓBIC-STEP ADULTAS/OS A partir de los 18 años Sesión destinada al trabajo cardiovascular con un formato coreográfico avanzado. | Martes y Jueves | 20:30 a 21:25 h. (Sala Arfe) | (Sala 2) 18 Por grupo |
| AERO & GIM ADULTAS/OS A partir de los 18 años. Sesión destinada al trabajo cardiovascular y tonificación muscular. | Martes y Jueves | 19:15 a 20:10 h. (Sala 1) | (Sala Arfe) 22 Por grupo. (Sala 1) 20 Por grupo. |

GIMNASIA INICIAL ADAPTADA

Esta nueva actividad se llevará a cabo por solicitud del Dr. Del Val (Endocrino del Servicio de Salud de Villacañas) como apoyo a sus pacientes en los ejercicios prescritos por él. Se realizarán en salas, pista cubierta y al aire libre según las características del grupo.

| ACTIVIDAD | DIAS | HORARIOS | Nº PLAZAS |
|--|------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| GIMNASIA INICIAL ADAPTATIVA ADULTAS/OS INTENSIDAD MEDIA A partir de los 18 años. | Martes y Jueves | 10:00 a 10:55 h. (Sala 2) | 18 Por grupo. |

GIMNASIA PARA MAYORES

En la Gimnasia para Mayores se realizan ejercicios cardiovasculares, tonificación muscular, fuerza, coordinación, flexibilidad, equilibrio, memoria, etc.. adaptados al nivel de los participantes, todos están orientados hacia la consecución y mantenimiento de una buena calidad de vida, que permita a nuestros mayores vivir independientemente pudiendo realizar sus tareas diarias con facilidad.

| ACTIVIDAD | DIAS | HORARIOS | Nº PLAZAS |
|--|-----------------|-------------------------------------|-------------------------|
| Grupo de 60-70 años (Nivel Medio) | LUNES-MIÉRCOLES | 16:30 a 17:25 h. (Sala 1) | 18 Por grupo. |
| Grupo de 60-70 años (Nivel Avanzado) | LUNES-MIÉRCOLES | 10:30 a 11:25 h. (Sala 1) | |
| Mayores de 60 años (Nivel Intermedio) | MARTES-JUEVES | 16:00 a 16:55 h. (Sala 1) | |

ACTIVIDADES BODY MIND

ADULTOS/AS

El Body Mind lo integran actividades de la cultura oriental milenaria como el yoga y la meditación y otras más contemporáneas como Pilates, Gimnasias suaves, Escuela de la Espalda, Stretching, etc... para explorar la relación entre el cuerpo, la mente y el movimiento físico, un proceso a través del cual aprendemos a conocernos.

| ACTIVIDAD | DIAS | HORARIOS | Nº PLAZAS |
|--|--|---|----------------------|
| <p><u>CUERPO Y MENTE</u></p> <p>Para revitalizar el cuerpo, utilizando posturas y técnicas de yoga, la respiración controlada, concentración y meditación, buscando la unión "cuerpo-mente".</p> | <p>LUNES</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>MARTES-JUEVES</p> | <p>10:15 a 11:10 h. (Sala 2)</p> <p>18:00 a 18:55 h. (Sala Arfe)</p> <p>19:15 a 20:10 h. (Sala Arfe)</p> | <p>15 por grupo</p> |
| <p><u>GIMNASIA SUAVE</u> (Corrección Postural)</p> <p>Clases de trabajo suave, con un gran control de la respiración y el movimiento, para tonificar la musculatura profunda del cuerpo, estimulando la respuesta energética del centro del abdomen, se mejora nuestra postura y el esquema corporal en general.</p> | <p>MARTES Y JUEVES</p> <p>VIERNES (Para mayores)</p> | <p>20:30 a 21:25 h. (Sala 1)</p> <p>10:30 a 11:25 h. (Sala 1)</p> | <p>18 por grupo.</p> |
| <p><u>ESCUELA DE LA ESPALDA</u></p> <p>Actividad física en la que a través de la ejecución de ejercicios sin impacto, desarrollamos el fortalecimiento muscular, la flexibilidad y el equilibrio. También se estiran las cadenas musculares acortadas, colocando los distintos segmentos corporales en su posición natural.</p> | <p>MIÉRCOLES</p> <p>LUNES-MIÉRCOLES</p> <p>MARTES Y JUEVES</p> | <p>10:15 a 11:10 h. (Sala 2)</p> <p>16:00 a 16:55 h. (Sala 2) 19:30 a 20:25 h. (Sala 1)</p> <p>9:15 a 10:10 h. (Sala 2) 10:30 a 11:25 h. (Sala 1) 17:00 a 17:55 h. (Sala 1)</p> | <p>18 por grupo.</p> |

BAILES DE SALÓN ADULTOS

Actividad dirigida al aprendizaje de los bailes más demandados como la Salsa y el Merengue, Pasodoble, Vals, Tango, Bachata, Rueda Cubana, Latina, etc...con la explicación y ejecución de los pasos básicos, variantes y pasos más avanzados. Se requiere calzado y vestuario adecuado a la actividad **además de inscribirse en pareja.**

| GRUPOS | DÍAS | HORARIOS | Nº PLAZAS |
|--|----------------|----------------------------------|-----------------------------|
| BAILES SALÓN NIVEL AVANZADO | VIERNES | 20:30 a 22:25 h. (Sala 1) | 9 parejas por grupo. |
| BAILES SALÓN NIVEL MEDIO | SÁBADO | 17:00 a 18:55 h. (Sala 1) | |
| BAILES SALÓN NIVEL AVANZADO | SÁBADO | 19:00 a 20:55 h. (Sala 1) | |
| BAILES DE SALÓN INDIVIDUAL ADULTAS (Diferentes Estilos) | LUNES | 20:00 a 20:55 h. (Sala 2) | 18 personas |

FLAMENCO ADULTOS

Flamenco es el arte que expresa el alma del pueblo andaluz, se manifiesta de tres formas: el cante, el baile y la guitarra, en esta actividad se aprenderá el baile tratando de contagiar los sentimientos de este arte universal.

| ACTIVIDAD | DÍAS | HORARIOS | Nº PLAZAS |
|-------------------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
| FLAMENCO CLÁSICO | JUEVES | 20:15 a 21:10h. (Sala 2) | 18 personas |

ACTIVIDADES AERÓBICAS INFANTIL, JUNIOR Y JÓVENES

Es una primera toma de contacto con el aeróbic, en función de las edades y de manera progresiva, los ejercicios coreografiados van aumentando su complejidad a ritmo de la música, para conseguir una educación integral del niño/a.

| ACTIVIDAD | DIAS | HORARIOS | Nº PLAZAS |
|--|-----------------|---------------------------------|------------------|
| AERÓBIC INFANTIL (4-5) años | MARTES Y JUEVES | 16:00 a 16:55 h. (Sala 2) | 18 por grupo. |
| AERÓ & ZUMBA INFANTIL (6-7) años Nivel Medio | LUNES-MIÉRCOLES | 16:30 a 17:25 h. (Sala Arfe) | |
| AERÓBIC INFANTIL (8-9) años Nivel Medio | MARTES Y JUEVES | 18:00 a 18:55 h. (Sala Arfe) | |
| AERÓBIC INFANTIL (10-11) años Nivel Medio | LUNES-MIÉRCOLES | 17:30 a 18:25 h. (Sala 1) | |
| AERÓBIC INFANTIL (12-14) años N. Avanzado | MARTES Y JUEVES | 18:15 a 19:10 h. (Sala 1) | |

DANCE URBANO INFANTIL Y JÓVENES

Actividades en las que se mezclan diferentes estilos de bailes urbanos como el Funky, Hip-Hop, Street Dance, New Style, Batuka, Reggaetón, etc.. para ejercitar el cuerpo de manera lúdica y divertida.

| ACTIVIDAD | DIAS | HORARIOS | Nº PLAZAS |
|--|----------------------|------------------------------|------------------|
| FUNKY & HIP-HOP (14-16) años | LUNES Y MIÉRCOLES | 18:30 a 19:25 h. (Sala 1) | 18 Por grupo. |

DANZA ESPAÑOLA

La Danza es una manera de expresarse, en la española se ve reflejada nuestra cultura y forma de actuar. En esta actividad se imparte flamenco, clásico español con la técnica de castañuelas sin olvidarnos de la base imprescindible del ballet.

| GRUPOS | DIAS | HORARIOS | Nº PLAZAS |
|----------------------------------|-------------------|---------------------------|------------------|
| DANZA ESPAÑOLA (4-6) años | Lunes y Miércoles | 17:00 a 17:55 h. (Sala 2) | 18 Por grupo. |
| DANZA ESPAÑOLA (4-6) años | Martes-Jueves | 17:00 a 17:55 h. (Sala 2) | |
| DANZA ESPAÑOLA (7-9) años | Martes-Jueves | 18:00 a 18:55 h. (Sala 2) | |
| DANZA FUSIÓN (10-13) años | Lunes y Miércoles | 19:00 a 19:55 h. (Sala 2) | |