

oferta de actividades



Actividad de tonificación general en la que se utilizan materiales como gomas y mancuernas. Trabajarás toda la musculatura del cuerpo con una intensidad media. Para que la actividad diaria no sea una carga.

INTENSIDAD: 65%

Gimnasia de mantenimiento

Aerobic



Coreografías innovadoras y música de actualidad para una actividad cardiovascular que te ayudará a conseguir una óptima forma física. En la parte final se realiza un trabajo de tonificación general para que de esta manera la actividad sea lo más completa posible

INTENSIDAD: 75% EDAD RECOMENDADA: de 16 a 55

Para personas que quieran fortalecer la espalda y realizar un trabajo de tonificación abdominal mediante un trabajo controlado de nuestro cuerpo y nuestros movimientos. Todo esto rodeado de un ambiente y espacio adecuado.

INTENSIDAD: 65% EDAD RECOMENDADA: de 20- a 55

Pilates

Gimnasia M. Nivel 2



Entrena el cuerpo a través del movimiento, en todos sus ejes y rangos naturales, y no solo trabajando la musculatura de forma localizada. Con este método trabajarás diferentes grupos musculares al mismo tiempo generando un mayor rendimiento físico (a nivel muscular) y una mejora en la coordinación, agilidad, capacidad cardiovascular y gasto calórico.

INTENSIDAD: 75% EDAD RECOMENDADA: de 16 a 45



Disciplina enfocada a mantener un cuerpo saludable y a fortalecerlo y darle flexibilidad mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. Para ello se utilizan ritmos latinoamericanos como la salsa, merengue, cumbia, raggaeton y samba.

INTENSIDAD: 75% EDAD RECOMENDADA: de 16- a 55

Zumba

Iniciación Deportiva- Multideporte

Actividad físico-lúdica para los más pequeños. Se plantean juegos, circuitos y retos para conseguir desarrollar todas las potencialidades de los niños. Para los mas mayores(de 1º a 3º de primaria tenemos multideporte, donde realizaran iniciacion a diferentes modalidades deportivas (atletismo, deportes de raqueta, deportes colectivos, escalada, etc.

INTENSIDAD: 50% EDAD: 3-5 (INFANTIL) (1º-3º PRIMARIA)

Disfruta aprendiendo a patinar. Juega, salta, gira (no importa el tipo de patines).

INTENSIDAD: 50% EDAD: a partir de 4 años

Patínaje Recreativo

Zumbita

Desarrolla el ritmo y la expresión corporal a ritmo de la música y monta divertidas coreografías .

INTENSIDAD: 55% EDAD: a partir de 4 años

oferta de actividades

Acondicionamiento Físico/GAP Juvenil

Gluteos-abdominales y piernas junto con partes se trabajo aerobico mediante ritmos musicales. Actividad dirigida al publico juvenil.

INTENSIDAD: 70% EDAD: 12-18 años

Aprende a patinar al ritmo de la música y monta divertidas coreografías grupales

INTENSIDAD: 50% EDAD: a partir de 4 años

Patinaje Show



Taekwondo

Arte marcial de defensa personal.

INTENSIDAD: 60% EDAD: a partir de 4 años



Aprende a jugar y pásatelo bien.

Padel

INTENSIDAD: 60% EDAD: a partir de 4 años

Yoga

Actividad física y mental para equilibrar y armonizar cuerpo y mente.

INTENSIDAD: 50% EDAD: a partir de 20 años



Clase de ciclo Indoor de 45 minutos utilizando los métodos más actuales, pulso en %, gráfica de intensidad de pulsaciones, luces ambientales. Clases muy motivadoras y fáciles de realizar.

-Ciclo Indoor 45 min.

-Entrenamiento funcional 10 min.

-Estiramientos 10 min.

Spinning+EF



La mezcla perfecta ya está aquí.

- Bosu aeróbico

- TRX ("cuerdas") entrenamiento en suspensión. .

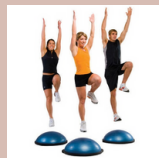
- Spinning

- Entrenamiento Funcional

- Estiramientos

Tu cuerpo se sentirá mucho más preparado para tus actividades cotidianas.

BODY COMPLET+



Ejercicios básicos, stretching de bajo impacto articular. Movilización columna vertebral. Fortalecimiento lumbar, abdominal y piernas. Ejercicios de flexibilidad. El objetivo es una reeducación postural.

Espalda sana

Preparación Física

El entrenamiento cruzado es entrenamiento atlético en deportes que no sean el habitual del deportista. El objetivo es mejorar el rendimiento general, utilizando materiales como bosu, trx, gomas, bicicletas de spinning, camas elásticas,... etc.



Precio de las actividades

Precios orientativos, los precios definitivos se comunicaran una vez finalice el periodo de prescripción y sean aprobados por el Ayuntamiento de Calamocha

- A-fit - Aerobic+fitnes - Pilates-strech - Daily-training - Zumba - Zumbita- GAP/Aerobic Juvenil-: **10 €-20 € 1-2 horas a la sem.**

-Iniciación Deportiva-Patinaje Recreativo-Multideporte: **10 € 1 hora a la semana**

- Pádel: **30 € (1 hora semana)**

- Yoga: **33 € (1,5 horas semana)**

- Spinning - body complet - espalda sana - Preparación Física: **35 € (2 horas semana)**

- Patinaje show: **19 € (1 hora semana)**

- Taekwondo: **31 € (2 horas semana)**