

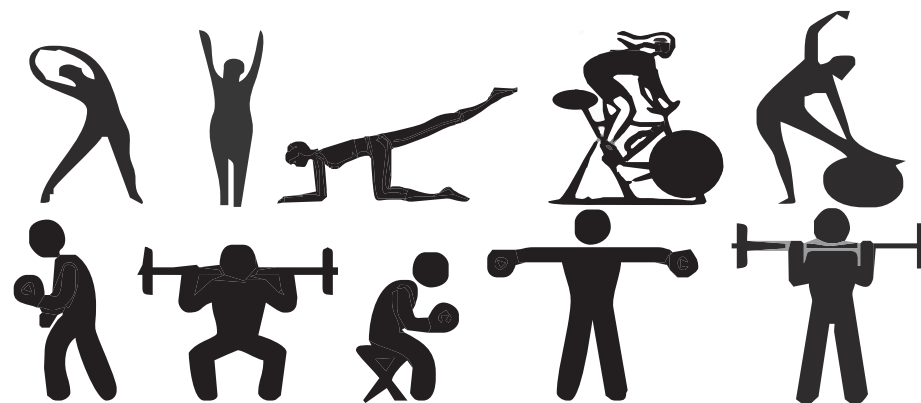
CLASES COLECTIVAS

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
10:30-11:30		AEROBIC GRUPO 1		AEROBIC GRUPO 1	
11:00-12:00	PILATES GRUPO 1		PILATES GRUPO 1		
17:00-18:00		AEROBIC GRUPO 2		AEROBIC GRUPO 2	
17:30-18:30	DANZA DEL VIENTRE		DANZA DEL VIENTRE		GAP
18:30- 19:30	PILATES GRUPO 2		PILATES GRUPO 2		GAP
	DANZA URBANA		DANZA URBANA		
19:30-20:30	PILATES GRUPO 3	PILATES GRUPO 6	PILATES GRUPO 3	PILATES GRUPO 6	
	PILATES GRUPO 4		PILATES GRUPO 4		
20:30-21:30	PILATES GRUPO 5	AEROBIC GRUPO 3	PILATES GRUPO 5	AEROBIC GRUPO 3	

CICLO INDOOR

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00-11:00			CICLO GRUPO 1		CICLO GRUPO 1
18:30 -19:30	CICLO GRUPO 2	CICLO GRUPO 3	CICLO GRUPO 2	CICLO GRUPO 3	
19:30 -20:30	CICLO GRUPO 4	CICLO GRUPO 5	CICLO GRUPO 4	CICLO GRUPO 5	
20:30 -21:30	CICLO GRUPO 6	CICLO GRUPO 7	CICLO GRUPO 6	CICLO GRUPO 7	

EN FORMA EN LOS MOLINOS



CICLO INDOOR

Actividad colectiva realizada sobre una bicicleta estática a ritmo de la música, en la que se efectúa un trabajo cardiovascular de alta intensidad y de tonificación de los grandes grupos musculares del tren inferior.

PILATES

Método de acondicionamiento físico que combina la filosofía del ejercicio occidental más dinámico y centrado en la física muscular con la oriental que trabaja el control corporal, basándose en la respiración y la relajación. Busca el alargamiento, la flexibilidad y la tonificación de los grandes grupos musculares sin olvidarse de los pequeños músculos profundos.

GAP

El GAP (GLUTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS) es un conjunto de ejercicios dedicados a fortalecer estas tres zonas que son las más afectadas por la vida sedentaria. Mejora los problemas derivados de su falta de entrenamiento como la flacidez de la piel, la mala circulación y la falta de tono.

AERÓBIC

Consiste en la realización de ejercicios globales de locomoción, con una coreografía progresiva a ritmo de la música. El objetivo principal es el trabajo cardiovascular, la coordinación y la diversión. El instructor que dirige la actividad, a través de pasos progresivos te llevará a un producto final coreografiado. Bienvenidos al DANCE.

DANZA URBANA

Hip Hop, Jazz Dance... La danza integra la **resistencia**; la fuerza, el equilibrio, **elasticidad y seguridad** estimulando además la sensibilidad en la expresión. Se trata de un entrenamiento integral que va más allá de un acondicionamiento físico y es una práctica muy extendida entre los más jóvenes.

DANZA DEL VIENTRE

Danza de origen oriental que se caracteriza por **trabajar por separado diferentes partes del cuerpo** como cadera, pecho, hombros, cabeza, etc. Mejora la **coordinación**; y facilita la eliminación de los conocidos nudos de tensión que se forman por el **estrés** y el cansancio físico. Es un **ejercicio divertido**, con el que además de **quemar calorías** también se consigue con su práctica habitual una mejora en la **tonificación muscular**.

TOTAL TRAINING

Programa de fuerza y acondicionamiento físico total que se basa en el incremento de las capacidades más reconocidas en el entrenamiento deportivo: resistencia cardiovascular y muscular, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio, precisión, fuerza, flexibilidad y potencia. Una **combinación** de ejercicios **aeróbicos, gimnásticos y de halterofilia de alta intensidad**.

AQUAERÓBIC

Aeróbic en el agua Una actividad muy **beneficiosa** para el sistema cardiovascular además de un buen medio para la tonificación y fuerza muscular. El agua puede usarse tanto como medio **facilitador de los movimientos** como también **medio de resistencia**. Recomendable para **quien por algún motivo no les es recomendado realizar aeróbicos o cualquier otro ejercicio cardiovascular**.

ENTRENAMIENTOS PERSONALES

Dedicación exclusiva del entrenador al usuario. Flexibilidad horaria duración e intensidad de la sesión adaptada a las necesidades del cliente seguimiento continuo del progreso en el entrenamiento: variedad de rutinas y total disponibilidad de las instalaciones del polideportivo.



INFORMACIÓN:

**AYUNTAMIENTO DE LOS MOLINOS
POLIDEPORTIVO MAJALASTABLAS**

C/ San Pascual s/n

91 855 3222

polideportivo@ayuntamiento-losmolinos.es

HORARIOS POLIDEPORTIVO

PISCINA

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
12:00-12:45		AQUAEROBIC GRUPO 1		AQUAEROBIC GRUPO 1
17:30 -18:15	APRENDIZAJE NATACIÓN GRUPO 1	APRENDIZAJE NATACIÓN GRUPO 2	APRENDIZAJE NATACIÓN GRUPO 1	APRENDIZAJE NATACIÓN GRUPO 2
18:15 -18:45	MATRONATACION GRUPO 1	MATRONATACION GRUPO 2	MATRONATACION GRUPO 1	MATRONATACION GRUPO 2
18:45 -19:30	APRENDIZAJE NATACIÓN GRUPO 3	AQUAEROBIC GRUPO 2	APRENDIZAJE NATACIÓN GRUPO 3	AQUAEROBIC GRUPO 2
19.30 -20:00	MATRONATACION GRUPO 3	MATRONATACION GRUPO 4	MATRONATACION GRUPO 3	MATRONATACION GRUPO 4
20:00-20:45	AQUAEROBIC GRUPO 3	AQUAEROBIC GRUPO 4	AQUAEROBIC GRUPO 3	AQUAEROBIC GRUPO 4

MAYORES

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
9:30 – 10:15	NATACION GRUPO 1		NATACION GRUPO 1	
10 15-11:00	NATACION GRUPO 2	<u>DE 10 A 11</u> GIMNASIA GRUPO 1	NATACION GRUPO 2	<u>DE 10 A 11</u> GIMNASIA GRUPO 1
11:00 -11:45	NATACION GRUPO 3	<u>DE 11 A 12</u> GIMNASIA GRUPO 2	NATACION GRUPO 3	<u>DE 11 A 12</u> GIMNASIA GRUPO 2
11:45 -12:30	NATACION GRUPO 4		NATACION GRUPO 4	
12:30 – 13:15	NATACION GRUPO 5		NATACION GRUPO 5	