

STRETCH 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 y completar el entrenamiento.

- **Intensidad:** 10%
- **Cardio:** 10%
- **Fuerza:** 80%
- **Cuerpo/mente:** 50%



CARDIOBIKE Actividad física colectiva dirigida 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.



- **Intensidad:** 60%
- **Cardio:** 90%
- **Fuerza:** 40%
- **Cuerpo/mente:** 20%

ETTO. FUNCIONAL Actividad física en grupo que consiste en entrenar el cuerpo para las actividades de la vida diaria.

- **Intensidad:** 80%
- **Cardio:** 70%
- **Fuerza:** 70%
- **Cuerpo/mente:** 20%



PREPARACIÓN FÍSICA Actividad física en grupo que permite estar en condiciones óptimas de forma y da la posibilidad de afrontar distintos retos a nivel físico.



- **Intensidad:** 80%
- **Cardio:** 70%
- **Fuerza:** 70%
- **Cuerpo/mente:** 20%

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO Actividad orientada a nuestros deportistas más adultos. Se trata de una modalidad de gimnasia donde se practica un ejercicio suave y fácil de desarrollar, pero muy completo al mismo tiempo.



- **Intensidad:** 20%
- **Cardio:** 40%
- **Fuerza:** 30%
- **Cuerpo/mente:** 40%

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

“SAN BLAS”

C/ VALDEMOMA S/N

DE LUNES A JUEVES DE 9:00 A 14:00H Y

17:00 A 20:00H

VIERNES DE 9:00 A 14:00H

TLF 949 33 24 30

www.aytocabanillas.com

En todas las clases del programa encontrarás a tod@s los monitores titulados, tod@s los alumn@s poseen un seguro médico de accidente deportivo y siempre tendrás el respaldo de tu Ayuntamiento y de su personal especializado.

**¡QUEREMOS AYUDARTE A MEJORAR
TÚ FORMA FÍSICA Y BIENESTAR!**



PROGRAMA ACTIVIDADES FITNESS & WELLNESS



Pide más información en el polideportivo en el teléfono 949 33 24 30 o consulta la web del ayuntamiento www.aytocabanillas.com



Ayuntamiento de Cabanillas del Campo

www.aytocabanillas.org
[facebook.com/CabanillasDelCampo](https://www.facebook.com/CabanillasDelCampo)
[@AytoCabanillas](https://twitter.com/AytoCabanillas)

Plaza del Pueblo, 1.
19171 - Cabanillas
949 337 600