

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

TOTAL BODY

Actividad física en grupo que combina intervalos de trabajo cardiovascular con otros de fuerza muscular.



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

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

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)

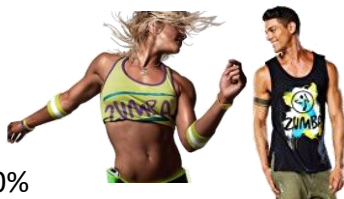
Plaza del Pueblo, 1.
19171 - Cabanillas
949 337 600

PROGRAMA ACTIVIDADES FITNESS & WELLNESS POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "SAN BLAS"

ZUMBA

Actividad que combina diferentes disciplinas de ritmos latinos, orientada a mantener el cuerpo saludable, fortalecerlo, dotarlo de flexibilidad y aportar una mejora cardiovascular.

- **Intensidad:** 30%
- **Cardio:** 80%
- **Fuerza:** 30%
- **Cuerpo/mente:** 20%



GAP

Actividad física colectiva dirigida a la tonificación y fortalecimiento de abdomen, glúteo y pierna.



- **Intensidad:** 40%
- **Cardio:** 70%
- **Fuerza:** 30%
- **Cuerpo/mente:** 20%

PUMP

Clase dirigida donde se combina un entrenamiento de tonificación general mediante barras y discos al ritmo de la música.

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



HIPOPRESIVOS

Conjunto de ejercicios posturales que disminuyen la presión intraabdominal mediante la contracción del diafragma en espiración, provocando la contracción muscular refleja del suelo pélvico y la faja abdominal.



- **Intensidad:** 40%
- **Cardio:** 20%
- **Fuerza:** 80%
- **Cuerpo/mente:** 90%

PILATES

Sistema de entrenamiento físico y mental centralizado en el desarrollo de los músculos del core para mantener un buen equilibrio y dotar estabilidad y firmeza a la columna vertebral.

- **Intensidad:** 40%
- **Cardio:** 15%
- **Fuerza:** 70%
- **Cuerpo/mente:** 90%



MEDITACIÓN

Clase dirigida donde el objetivo principal es reducir los niveles de estrés y modificar las emociones de la persona.



- **Intensidad:** 20%
- **Cardio:** 10%
- **Fuerza:** 20%
- **Cuerpo/mente:** 100%

ETTO. SUSPENSIÓN "TRX"

Clase colectiva basada en ejercicios con el peso del propio cuerpo. El entrenamiento en suspensión aporta la variación del centro de gravedad, lo que provoca continuos desequilibrios.

- **Intensidad:** 50%
- **Cardio:** 25 %
- **Fuerza:** 80%
- **Cuerpo/mente:** 90%



YOGA

Combinación de técnicas de relajación con diferentes ejercicios en los que se sincroniza la respiración con diferentes posiciones corporales. Diseñado para conseguir una mejora de la movilidad articular y proporcionar un equilibrio físico y mental.



- **Intensidad:** 20%
- **Cardio:** 15%
- **Fuerza:** 70%
- **Cuerpo/mente:** 100%

CORE

Clase grupal enfocada al fortalecimiento de la zona central del cuerpo.

- **Intensidad:** 70%
- **Cardio:** 10%
- **Fuerza:** 90%
- **Cuerpo/mente:** 10%

