



Polideportivo José Caballero

# CURSO 20 / 21

A partir del 11 de ENERO de 2021



www.alcobendas.org |

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
INICIO	FIN						
9,00	9,45	Gimnasia Senior (Gimnasio 3)		Gimnasia Senior (Gimnasio 3)			
9,30	10,15		Aqua gym (Piscina Invierno)		Aqua gym (Piscina Invierno)		
9,30	10,15	Aerobic (Gimnasio 1)	Estilos (Gimnasio 1)	Ritmo Latino (Gimnasio 1)	Aerobic (Gimnasio 1)	Estilos (Gimnasio 1)	
10,00	10,45						Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)
10,15	11,00		Gimn. Bienestar (Gimnasio 8)		Gimn. Bienestar (Gimnasio 8)		
10,30	11,15	Tonificación Total (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	Gapp (Gimnasio 1)	Harmony (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	
11,00	11,45						Crossfitness (Gimnasio 1)
11,15	11,30	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)		
14,15	15,00	Natación Estilos (Piscina Invierno)		Natación Estilos (Piscina Invierno)			
14,30	15,15	Disco Pump (Gimnasio 1)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)		
18,30	19,15	Gapp (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	Harmony (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	Aero-Box (Gimnasio 3)	
18,45	19,00	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)		
19,00	19,30	TRX (Sala Fitness)	TRX (Sala Fitness)	TRX (Sala Fitness)	TRX (Sala Fitness)		
19,30	20,15	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)		
		Estilos (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Aero-Box (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)		
		Gimn. Bienestar (Gimnasio 3)		Gimn. Bienestar (Gimnasio 3)			
		Crossfitness (Squash 5)		Crossfitness (Squash 5)	Crossfitness (Squash 5)		
20,30	20,45	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)		

Cardio 
 Tonificación 
 Acondicionamiento 
 Mente-Cuerpo 
 Acondicionamiento Acuático 
 Acuática

# ACTIVIDADES ABONO DEPORTE

## (POLIDEPORTIVO JOSÉ CABALLERO)

### ACTIVIDADES DE RITMO (CARDIOVASCULAR)



#### AEROBIC

Actividad cardiovascular realizada al ritmo de la música con ejercicios de intensidad media y alta, larga duración; engloba trabajo de coreografía, desarrollando el ritmo y la coordinación.

INTENSIDAD: MEDIA



#### AERO BOX

Entrenamiento aeróbico que combina movimientos de disciplinas de lucha (boxeo, kárate, taekwondo o taichí) con los propios del aeróbic.

INTENSIDAD: MEDIA



#### CICLISMO INDOOR

Trabajo cardiovascular realizado en bicicleta estática al ritmo de la música, incorporando cambios de ritmos, cadencias y posiciones.

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA



#### RITMOS LATINOS

Variante del aeróbic que incorpora elementos de bailes de origen latino (salsa, merengue,..)

INTENSIDAD: MEDIA



#### ESTILOS

Actividad aeróbica que mezcla movimientos de varios ritmos y estilos: funk, Groove, latinos, street dance, techno, hip hop, disco, jazz, Broadway.

INTENSIDAD: MEDIA



### ACTIVIDADES ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL



#### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad que consta de múltiples ejercicios que favorecen un acondicionamiento integral del cuerpo, imitan gestos y movimientos que cubren las necesidades específicas de cada persona proporcionarán un impacto positivo en las actividades diarias y deportivas.

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA



#### CROSSFITNESS

Actividad que encadena diferentes ejercicios de forma intensa. El objetivo es entrenar el cuerpo de manera global usando tareas que potencian la fuerza y la resistencia.

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA



#### GIMNASIA SÉNIOR

Actividad que ayuda a mantener o mejorar la condición física, ralentizando los procesos degenerativos propios de la edad, consiguiendo aumentar el bienestar físico y psíquico. Recomendado para mayores de 55 años.

INTENSIDAD: BAJA/MEDIA



## ACTIVIDADES DINAMIZACIÓN SALA FITNESS



### CORE

Entrenamiento del centro de gravedad del cuerpo, componente clave tanto en salud como para atletas. interviene en la mayoría de movimientos tanto deportivos como cotidianos, formado por los abdominales, oblicuos, musculatura profunda de la columna, musculatura lumbar, flexores y extensores pélvicos y los glúteos.

INTENSIDAD: MEDIA



### ESTIRAMIENTOS

Ejercicios que buscan como objetivo aumentar la movilidad articular y elasticidad muscular, previene lesiones y mejora el rendimiento.

INTENSIDAD: BAJA



### TRX (ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN)

Entrenamiento que utiliza el propio peso corporal, desarrolla la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la estabilidad de la sección media de manera simultánea, recomendado para usuarios con un nivel de condición física medio/alto.

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA



## ACTIVIDADES TONIFICACIÓN



### GAPP

Tonificación muscular localizada, prestando especial atención a los glúteos, abdominales, piernas y pectorales. Las clases suelen desarrollarse con música, pudiendo realizarse con o sin aparatos como mancuernas, bodybars, bandas elásticas y bosu.

INTENSIDAD: MEDIA



### TONIFICACIÓN TOTAL

Busca el mantenimiento y/o desarrollo de la fuerza de manera global, mediante sesiones divertidas, variadas y completas.

INTENSIDAD: MEDIA



### DISCO PUMP

Entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música.

INTENSIDAD: MEDIA/ALTA



### HARMONY

Actividad que combina estiramientos, tonificación muscular, corrección postural y relajación.

INTENSIDAD: MEDIA



## ACTIVIDADES ACUÁTICAS



### AQUA GYM

Entrenamiento que aprovecha la resistencia del agua para realizar ejercicios de acondicionamiento físico, fuerza y resistencia.

INTENSIDAD: BAJA / MEDIA



### NATACIÓN ESTILOS

Actividad destinada a la corrección y mejora de los estilos de natación (crol, espalda y braza), **NECESARIO SABER NADAR.**

INTENSIDAD: MEDIA



## PROGRAMAS EN SALA FITNESS



### PROGRAMA JÓVENES

Programa de entrenamiento en la sala de musculación, dirigido a jóvenes de 13, 14 y 15 años.

INTENSIDAD: DEPENDE OBJETIVOS

