



www.alcobendas.org |  



Ayuntamiento de  
**ALCOBENDAS**

## DEFINICIÓN ACTIVIDADES PAQUETE BÁSICO ABONO-DEPORTE

DICIEMBRE 2022

- **Aerobic:** trabajo cardiovascular realizado con música, con ejercicios de intensidad media y larga duración; engloba trabajo de coreografía, desarrollando el ritmo y la coordinación, y también una parte de tonificación muscular.
- **Aero cardio:** actividad aeróbica realizada con música, que utiliza movimientos atléticos, trabajando la fuerza, la resistencia y la coordinación.
- **Aqua Board:** Actividad acuática que se desarrolla sobre una tabla flotante en la que se trabaja con el propio peso del cuerpo que realiza movimientos en todos los planos y posiciones. Podemos dividirla según sus objetivos en.
  1. **Aqua board balance:** trabajo de equilibrio y propiocepción, utilizando posturas de yoga, pilates...
  2. **Aqua board core:** trabajo de fortalecimiento zona abdominal, mejorando notablemente la postura corporal.
  3. **Aqua board hiit:** trabajo global de alta intensidad, enfocado a la tonificación.
- **Aqua fit:** actividad acuática dirigida donde se realizan ejercicios de tonificación con material como el pullpush, a intervalos con ejercicios cardiovasculares.
- **Aqua gym:** actividad acuática de ejercicios de tonificación muscular y entrenamiento cardiovascular que aprovecha la resistencia del agua.
- **Aqua gym suave:** actividad acuática dirigida a personas mayores de 55 años y condición física baja. Se realizan ejercicios de tonificación muscular y entrenamiento cardiovascular aprovechando la resistencia del agua.
- **Aquarunning:** actividad acuática aeróbica y de tonificación muscular que desarrolla movimientos de carrera dentro del agua, aprovechando su resistencia.
- **Barre:** Actividad física que se desarrolla con una barra de ballet, basada en los movimientos de la danza clásica y adaptándolos al fitness, mejorando la postura, equilibrio, coordinación y flexibilidad.
- **Box Outdoor:** Actividad física desarrollada en exterior, basada en el entrenamiento de la técnica de boxeo, trabajando los golpes en saco y sin contacto. Requiere guantes y vendas de boxeo y opcionalmente comba.

- **Cardio-Box:** entrenamiento aeróbico que combina movimientos de disciplinas de defensa personal (boxeo, Kárate, taekwondo o taichí) con los propios del aeróbico. Pueden utilizar Fit-box (Sacos de pie de golpeo).
- **Cardio-step:** actividad aeróbica realizada con un step, escalón de altura regulable, mediante coreografías que varían desde lo básico a la mayor intensidad y dificultad.
- **Chiquideporte:** actividad dirigida a niños de 4 a 6 años, cuyo objetivo principal es el desarrollo de las habilidades motrices a través del juego.
- **Ciclismo Indoor:** trabajo cardiovascular realizado en bicicleta estática, al ritmo de la música, incorporando cambios de ritmo e intensidad.
- **Circuito Senior sala de fitness:** Programa de entrenamiento en circuito, se desarrolla con máquinas de resistencia hidráulica y está dirigida a personas mayores de 65 años.
- **Circuit training 12-15 años,** Programa de iniciación al entrenamiento en sala de fitness, desarrollado con máquinas de resistencia hidráulica.
- **Core:** Actividad dirigida al entrenamiento de tonificación de la zona abdominal, trabajando toda la musculatura que forma la zona central, cintura, (abdominales, lumbares...) Mejorando la postura corporal. Duración 30 minutos.
- **Crossfitness:** Actividad física de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales variados, realizados a una alta intensidad.
- **Disco Pump:** actividad física aeróbica y de tonificación realizada con música, donde se utilizan barras y discos. Dirigida a abonados de condición física media/alta.
- **Entrenamiento acuático:** Programa de iniciación al entrenamiento por medio de los estilos de natación. (es necesario tener nivel alto de natación).
- **Entrenamiento funcional:** Actividad que combina ejercicios multiarticulares, busca la mejora de la potencia muscular, teniendo gran transferencia a deportes específicos. Está recomendada para abonados con una condición física media/alta.
- **Estilos:** actividad aeróbica que se realiza combinando coreografías con diferentes ritmos y estilos de baile (funky, Groove, latino, techno, hiphop, Street dance, jazz, Broadway...)
- **Estiramientos:** realiza ejercicios de movilidad articular y elasticidad muscular, mejorando el rendimiento muscular y previniendo lesiones musculares.
- **Gapp-Bosu:** actividad física dirigida a la tonificación muscular localizada, prestando especial atención a **Glúteos**, **Abdominales**, **Piernas** y **Pectorales**. La clase se desarrolla con música, pudiendo utilizar mancuernas, bodybars, gomas elásticas, Bosus....
- **Gimnasia Senior:** actividad física de baja intensidad, que mejora o ayuda a mantener la condición física, haciendo hincapié en la movilidad articular, ralentizando los procesos degenerativos propios de la edad, consiguiendo aumentar el bienestar físico y psíquico. Recomendada para mayores de 55 años.
- **Harmony:** actividad física que se caracteriza por la unión de ejercicios de fuerza y flexibilidad con coreografías al ritmo de la música.

- **Hidróbic:** actividad acuática de trabajo aeróbico similar al aeróbico con coreografía dentro del agua.
- **Hiit Outdoor:** Actividad física desarrollada en exterior. Programa de entrenamiento de alta intensidad por intervalos que combina trabajo aeróbico con ejercicios de fuerza.
- **Integral balance:** Actividad física cuyo objetivo es la mejora del tono muscular global, su esencia radica en el control corporal para fomentar el equilibrio muscular.
- **Interval training:** actividad de entrenamiento de alta intensidad por intervalos, combina el trabajo aeróbico con ejercicios de fuerza.
- **Jazz dance:** actividad dirigida que se realiza con música, donde se trabajan los diferentes pasos de bailes y se enlazan para desarrollar coreografías.
- **Mental Balance:** Actividad física dirigida a la reducción del estrés y la ansiedad, favoreciendo un mejor descanso; mejora la flexibilidad y el tono muscular.
- **Mix Training:** actividad aeróbica de alta intensidad, donde se combina el trabajo muscular con gomas elásticas.
- **Natación estilos:** actividad destinada a la corrección y mejora de los estilos de natación (crol, espalda y braza), es necesario saber nadar.
- **Nordic Walking:** marcha nórdica. Ejercicio aeróbico al aire libre, consistente en caminar con ayuda de bastones.
- **Predeportivos 7-9 años,** Actividad física infantil que por medio del juego busca dar a conocer los movimientos y técnicas de los deportes convencionales.
- **Ritmo 6-8/9-11 años:** actividad infantil que desarrolla la motricidad, orientada hacia el ritmo y el movimiento corporal que permite iniciarse en coreografías con música.
- **Ritmo 12-15 años,** Actividad juvenil que utiliza el ritmo y la música para desarrollar la motricidad y la coordinación, buscando la evolución en la complejidad de los movimientos para lograr coreografías más variadas.
- **Ritmo latino:** variante del aeróbico que incorpora elementos de bailes de origen latino (salsa, merengue...)
- **Tonificación total:** Actividad física cuyo objetivo es el mantenimiento o desarrollo de la fuerza, con sesiones variadas, buscando el equilibrio músculo-esquelético.
- **TRX:** Actividad dirigida que se realiza en suspensión, utilizando el peso corporal, desarrollando fuerza, equilibrio, flexibilidad... recomendado para abonados de condición física media/alta.
- **Zumba:** Entrenamiento cardiovascular al ritmo de bailes latinos y música internacional; desarrolla la coordinación y el ritmo, de forma motivante y divertida, mejorando la condición física.