



Polideportivo José Caballero



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

VERANO (julio)

www.alcobendas.org



Del 28 de junio al 31 de julio 2021

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
INICIO	FIN						
9,30	10,15	Aeróbic (Gimnasio I)	Estilos (Gimnasio I)	Ritmo Latino (Gimnasio I)	Aeróbic (Gimnasio I)	Estilos (Gimnasio I)	
10,30	11,15	Tonificación Total (Gimnasio I)	Disco Pump (Gimnasio I)	Gapp (Gimnasio I)	Harmony (Gimnasio I)	Disco Pump (Gimnasio I)	
14,15	15,00	Natación Estilos (Piscina Invierno)		Natación Estilos (Piscina Invierno)			
14,30	15,15	Disco Pump (Gimnasio I)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Entr. Funcional (Gimnasio I)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)		
18,00	18,45	Gapp (Gimnasio I)	Disco Pump (Gimnasio I)	Harmony (Gimnasio I)	Disco Pump (Gimnasio I)		
19,00	19,45	Estilos (Gimnasio I)		Aero-Box (Gimnasio I)			
19,30	20,15	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)		
20,00	20,45	Crossfitness (Agorespace)	Entr. Funcional (Gimnasio I)	Crossfitness (Agorespace)	Entr. Funcional (Gimnasio I)		



Cardio



Acondicionamiento



Mente-Cuerpo



Tonificación



Acuática



Polideportivo José Caballero



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

VERANO (agosto)

www.alcobendas.org



Del 2 de agosto al 5 de septiembre 2021

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
INICIO	FIN						
10,00	10,45	Entr. Funcional (Gimnasio I)	Tonificación Total (Gimnasio I)	Entr. Funcional (Gimnasio I)	Tonificación Total (Gimnasio I)	Entr. Funcional (Gimnasio I)	
18,30	19,15	Entr. Funcional (Gimnasio I)	Gapp (Gimnasio I)	Entr. Funcional (Gimnasio I)	Gapp (Gimnasio I)		
19,30	20,15	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Entr. Funcional (Gimnasio I)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Entr. Funcional (Gimnasio I)		



Cardio



Acondicionamiento



Mente-Cuerpo



Tonificación

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 aeróbico.



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 aeróbico 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 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

Actividad física aeróbica y de tonificación en la que se utilizan barras y discos.



INTENSIDAD: MEDIA

HARMONY

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



INTENSIDAD: MEDIA

ACTIVIDADES ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad que consta de múltiples ejercicios diversos 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

ACTIVIDADES ACUÁTICAS



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