

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
INICIO	FIN						
7,45	8,30		Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1) NOVEDAD		Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1) NOVEDAD		
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)
10,30	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	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)		
18,20	19,05	Gapp (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)		
18,45	19,00	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	
19,15	20,00	CORE Balance (Sala Triángulo)	Integral Balance (Sala Triángulo)	CORE Balance (Sala Triángulo)	Integral Balance (Sala Triángulo)	Integral Balance (Sala Triángulo)	
19,15	20,00	Zumba (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Zumba (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)		
		Crossfitness (Gimnasio 3)		Crossfitness (Gimnasio 3)			
20,00	20,30	HIIT (Sala Fitness) NOVEDAD		HIIT (Sala Fitness) NOVEDAD			
20,15	21,00	Integral Balance (Sala Triángulo)	Harmony (Sala Triángulo)	Integral Balance (Sala Triángulo)	Harmony (Sala Triángulo)		



Cardio



Tonificación



Acondicionamiento



Mente-Cuerpo



Acondicionamiento Acuático



Acuática

ACTIVIDADES ABONO DEPORTE - POLIDEPORTIVO JOSÉ CABALLERO - AYUNTAMIENTO DE ALCOBENDAS

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	INTENSIDAD	CUALIDAD	OBSERVACIONES	
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.	Modedara		Resistencia	>15 años
Zumba	Clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de la música (merengue, samba, reggaeton, cumbia, salsa, Rock&Roll,...)	Modedara		Resistencia	>15 años
Ritmos Latinos	Variante del aeróbic que incorpora elementos de bailes de origen latino (salsa, merengue,..)	Modedara		Resistencia	>15 años
Estilos	Actividad aeróbica que mezcla movimientos de varios ritmos y estilos: funk, Groove, latinos, street dance, techno, hip hop, disco, jazz, Broadway.	Modedara		Resistencia	>15 años
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.	Modedara		Tonificación	>15 años
Tonificación Total	Busca el mantenimiento y/o desarrollo de la fuerza de manera global, mediante sesiones divertidas, variadas y completas.	Modedara		Tonificación	>15 años
Disco Pump	Entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música.	Fuerte		Tonificación	>15 años
Integral Balance	Actividad que respeta los principios del pilates, su esencia radica en la utilización del cerebro para el control del cuerpo, fomentando el equilibrio muscular.	Modedara		Tonificación	>15 años
Core Balance	Entrenamiento del centro de gravedad del cuerpo, componente clave, 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.	Modedara		Tonificación	>15 años
Core	Desarrollo y/o mantenimiento de la musculatura estabilizadora, abdominal, gluteo y zona lumbar.	Modedara		Tonificación	>15 años
Gimnasia Senior	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.	Suave		Acondicionamiento General	>15 años
Acondicionamiento Físico	Desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. Aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo	Moderada		Acondicionamiento General	>15 años
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.	Fuerte		Acondicionamiento General	>15 años
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.	Muy Fuerte		Acondicionamiento General	>15 años
HITT	Sistema de entrenamiento muy eficaz, consiste en realizar varios intervalos cortos a alta intensidad con descanso total, mejora evidente de forma física general.	Muy Fuerte		Acondicionamiento General	>16 años
Harmony	Actividad que combina varias disciplinas como yoga, taichi, etc. Buscando mejorar la elasticidad, tono muscular, corrección postural y relajación.	Moderada		Cuerpo-Mente	>15 años
Aqua Gym	Entrenamiento que aprovecha la resistencia del agua para realizar ejercicios de acondicionamiento físico, fuerza y resistencia.	Suave		Acondicionamiento Acuático	>15 años
Natación Estilos	Actividad destinada a la corrección y mejora de los estilos de natación (crol, espalda y braza),	Moderada		Acuática	> 15 años Saber nadar croll/espalda
Programa Jóvenes en Sala Fitness	Programa de entrenamiento en la sala de musculación, dirigido a jóvenes de 13, 14 y 15 años.	En función de objetivos		Acondicionamiento General	13,14 y 15 años