



www.alcobendas.org |  



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

DEFINICIÓN ACTIVIDADES PAQUETE BÁSICO ABONO-DEPORTE

CURSO 24/25

- **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-box:** entrenamiento aeróbico que combina movimientos de disciplinas de defensa personal (boxeo, kárate, taekwondo o taichí) con los propios del aeróbic.
- **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 gym:** actividad acuática de ejercicios de tonificación muscular y entrenamiento cardiovascular que aprovecha 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 aeróbic. 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 y 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.
- **Club del nadador:** actividad física basada en sesiones de entrenamiento de natación. Dirigido a abonados con un nivel de natación medio/alto (crol, espalda) que buscan el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
- **Core:** actividad dirigida al entrenamiento de tonificación de la zona abdominal, trabajando toda la musculatura que forma la zona central-cintura-, músculos abdominales, lumbares...Mejorando la postura corporal.
- **Crossfitness:** actividad física basada en ejercicios funcionales, desarrollando un entrenamiento de fuerza y resistencia 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 un nivel alto de natación)
- **Entrenamiento funcional:** Actividad que combina ejercicios multiarticulares, busca la mejora de la potencia muscular, teniendo gran transferencia a deportes, siendo de intensidad 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 flexilidad 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 que trabaja la tonificación muscular global, basándose en el control postural y trabajando el equilibrio.
- **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.
- **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.
- **Programa Jóvenes:** programa de entrenamiento en sala de musculación, dirigido a jóvenes de 15, 14 y 15 años.
- **Ritmo 6-8/9-11 años:** actividad infantil orientada hacia el ritmo y el movimiento corporal que permite iniciarse en coreografías con música.
- **Ritmo latino:** variante del aeróbic que incorpora elementos de bailes de origen latino (salsa, merengue...)
- **Tonificación total:** actividad cuyo objetivo es el mantenimiento o desarrollo de la fuerza, con sesiones variadas, buscando el equilibrio musculo-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:** Actividad cardiovascular desarrollada por medio de bailes latinos y música internacional, trabaja la coordinación y el ritmo, de forma motivante y divertida, mejorando la condición física.