

actividades físicas



interClub
CAJADEBURGOS

actividades físicas

Cuerpo-mente

YOGA

- La práctica del Yoga nos ayuda a afrontar y minimizar los estados de ansiedad, estrés, saturación de información, competitividad y falta de valores claros.

YOGA TERAPEÚTICO

- Clases de Yoga destinadas a personas de edad avanzada o que presenten patologías físicas o psíquicas. Se pueden contemplar la fibromialgia, alteraciones vertebrales, osteoporosis, depresión.

YOGUILATES

- Es la técnica perfecta para potenciar el cuerpo y la mente, ya que a través de una serie de ejercicios capta lo mejor de las dos técnicas: el Yoga y el Pilates.

PILATES

- El objetivo es mejorar la postura, fortaleciendo la musculatura profunda, evitando lesiones de espalda y dándonos con ello calidad de vida. Trabajaremos y tonificaremos la musculatura abdominal, para conseguir una correcta postura corporal.

PILATES EMBARAZO

- Aprovechate de los beneficios de esta técnica deportiva para el embarazo.

FISIO PILATES

- Grupos reducidos para personas con dolencias o patologías.

TAICHI

- Antiguo arte marcial chino que se basa en aprender a respirar, a relajarnos y concentrarnos para conseguir la realización de los movimientos propios de dicha técnica. Beneficioso para soltar las articulaciones, relajar el cuerpo entero y modificar poco a poco la postura con el fin de evitar sobrecargas inconvenientes de las articulaciones

CHI KUNG

- Es una terapia medicinal de origen chino en general consiste en ejercicios suaves, que armonizados con la respiración y concentrándonos adecuadamente en dirigir la energía a ciertos lugares de nuestro cuerpo, producen un efecto beneficioso sobre la salud.

GINNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

- El Método Abdominal Hipopresivo combina posturas, movimientos específicos ejecutados con un ritmo respiratorio concreto. Juntos logran una disminución de la presión en la cavidad torácica, abdominal y pélvica.

Entre sus objetivos encontramos la reducción del perímetro abdominal, la mejora estética, postural y funcional. Previene hernias inguinales, abdominales, crurales, vaginales... Regula los parámetros respiratorios, previene la incontinencia urinaria, regula los factores vasculares, y normaliza el tono muscular dando una buena protección lumbo-pélvica.

GINNASIA POSTURAL

- En cada clase se trabajará una tabla específica de ejercicios del Método Pilates, llegando a la utilización de implementos como son gomas, pelotas Mejorar la postura fortaleciendo la musculatura profunda.

Acuáticas Spa-Balneario

AQUAWELLNESS - Adultos

- Sesión de ejercicios de tonificación muscular y entrenamiento cardiovascular de intensidad media-alta en la que se aprovechan las propiedades que ofrece el agua. Sirve para un trabajo efectivo, completo y seguro que mejora la condición física general.

MATRONATACIÓN

- Actividad acuática que tiene como objetivo que el bebé se familiarice con el medio acuático. También es un método de estimulación psicomotora y de relajación. Practicando esta actividad, los padres y las madres pasan un rato agradable jugando con sus bebés en el agua.

NATACIÓN EN FAMILIA

- Actividad divertida y estimulante para disfrutar en familia.

NATACIÓN - Infantil

- Beneficios que aporta la natación a los niños: Fortalece los músculos, mejora el equilibrio, la percepción espacial, coordinación, flexibilidad y velocidad. Incrementa su capacidad respiratoria, regula su circulación, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, le ayuda a controlar el peso corporal, disminuye el nivel de glucosa y colesterol en sangre

HIDROTERAPIAS

- La Hidroterapia es la utilización del agua como agente terapéutico, en cualquier forma, estado o temperatura. En sus múltiples y variadas posibilidades (piscinas, chorros, baños, vahos...) la hidroterapia es una valiosa herramienta para el tratamiento de muchos cuadros patológicos, como traumatismos, enfermedades reumáticas, digestivas, respiratorias o neurológicas.

ESCUELA DE ESPALDA (imparte el servicio de Fisioterapia):

- Intervención que consiste en la educación y en un programa de habilidades incluyendo ejercicios físicos, en los cuales todas las lecciones se dan a grupos de pacientes supervisado por un fisioterapeuta.

Objetivo:

- Conocimiento de la columna vertebral y cuerpo.
- Identificación de los malos hábitos de trabajo y AVD.
- Aprendizaje de ejercicios de movilización, flexibilización y fortalecimiento.
- Reeducación postural mediante la consciencia corporal.

Público:

- Dolores de raquis** (cervicalgias, dorsalgia, lumbalgia...).
- Patologías** (hernias, protusiones, escoliosis...).
- Prevención** (salud general, mantenimiento activo físico y mental, cumplimiento de normas de higiene postural y ergonomía).

PROTOCOLO DE CURSO:

- A DIAGNOSTICO PREVIO:** Historial, estudio de patología, encuestas de dolor de espalda...
- B TRABAJO ESPECIFICO PARA CADA PATOLOGIA.**
- C PREPARACION DE TABLAS INDIVIDUALES Y ESPECÍFICAS.**
- D TRABAJO CON EJERCICIOS DE MUSCULATURA IMPLICADA** (abdominal, paravertebral...).

actividades físicas

SERVICIO DE ENTRENADOR PERSONAL

■ Un entrenador personal es un profesional con formación específica que puede prescribir un plan de entrenamiento individual adaptado a las características, las necesidades y los deseos de cada uno, y que busca solución para un determinado objetivo vinculado al ejercicio físico.

■ Beneficios de contratar el servicio:

■ **Motivación** - El hecho de tener compañía mientras realizas el entrenamiento aumenta tu motivación y mejora tu rendimiento.

■ **Seguridad** - Tener a alguien que corrija tu postura, tu técnica, el ejercicio o incluso la frecuencia de entrenamiento, incrementa considerablemente tu seguridad.

■ **Compromiso** - Ésta es la palabra clave en la relación entre el entrenador y el socio. Concertar una cita con el Personal Trainer te ayudará a conciliar tu actividad laboral con la actividad física.

■ **Resultados** - el entrenador se compromete a ayudarte a alcanzar tus objetivos.

Tonificación

BODY FITNESS

■ Las clases se realizan utilizando discos de peso variable, una barra y un step. Los alumnos ajustan el peso de acuerdo al ejercicio a realizar, al grupo muscular y a sus objetivos personales. El objetivo de la clase está encaminado hacia el fortalecimiento, a la tonificación y definición muscular.

CIRCUITO HIIT

■ Método de entrenamiento que consiste en hacer sesiones de entrenamiento de corta duración y de alta intensidad. Los efectos beneficiosos a corto-medio plazo son, principalmente:

- Disminución de los niveles de LDL (colesterol "malo")
- Aumento de los niveles de HDL (colesterol "bueno")
- Disminución de la presión arterial
- Disminución del porcentaje de grasa corporal

CICLO INDOOR

■ Es una gimnasia muy adaptable al nivel del alumno, pudiendo ser tan sencilla como un paseo tranquilo o agotador hasta para un ciclista profesional. Es un ejercicio aeróbico del tren inferior: glúteos, abdomen y piernas.

CROSS FORCE TRAINING

■ Trabajar y tonificar a través de ejercicios intensos en tiempos medidos para conseguir una mejora de nuestro cuerpo tanto por fuera como por dentro. Se adecuará cada clase al nivel del alumnado.

COMBO-TRAINING

■ En una sola actividad realizarás diferentes disciplinas (aeróbic, step y mantenimiento físico). Trabajar y tonificar nuestro cuerpo. Conseguiremos bajar el nivel de grasa corporal, mejora de la coordinación y flexibilidad, mejora de nuestra autoestima.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MAYORES

■ **Clases trabajo cardiovascular adaptado a mayores de 65 años.** Conseguiremos un buen trabajo cardiovascular aumentando la resistencia, la fuerza y una buena alineación postural con dicha práctica para darnos una mayor calidad de vida.

COMBOPILATES + 65

■ En una sola actividad combinas diferentes disciplinas como el pilates y el mantenimiento físico. Consiguiendo trabajar y tonificar nuestro cuerpo a la vez que mejoras la postura y fortaleces la musculatura de la espalda.

STRECHING

■ Sesión específica de estiramientos destinada a mejorar la movilidad y la elasticidad muscular.

Entrenamiento Aeróbico

GAP

■ Conseguiremos un buen trabajo localizado en glúteos, abdominales y piernas, tonificando dichos grupos musculares.

GAP+BEP

■ Combinamos el buen trabajo localizado en glúteos, abdominales y piernas, junto con la tonificación de brazos, espalda y pecho.

GAP+SPA

■ Combinamos el buen trabajo localizado en glúteos, abdominales y piernas, tonificando dichos grupos musculares con una sesión de 30 minutos en el Spa.

STEP

■ Es un programa dinámico que consiste en subir y bajar de una plataforma combinando pasos al ritmo de la música. Proporciona una mejora considerable de la resistencia aeróbica, la fuerza física y la flexibilidad corporal. Su parte coreografiada mejora la coordinación, estimulando la memoria y la concentración. Accesible a todas las edades y condición física.

AEROBIC

■ Trabajaremos y tonificaremos nuestro cuerpo al ritmo de la música para conseguir una mejora de nuestro cuerpo tanto por fuera como por dentro.

ZUMBA

■ Aprenderemos a movernos al ritmo de la música latina utilizando todo tipo de estilos desde el merengue hasta la bachata, salsa... Fortaleceremos el cuerpo mediante movimiento de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

ZUMBA TONO

■ Incorpora modelado corporal, ejercicios y rutinas cardiovasculares de alta energía para entrenar la fuerza y quemar calorías con ritmos latinos.



actividades físicas

Coreografía

DANZA ORIENTAL

- Movimientos suaves y fluidos, disociando y coordinando a la vez las diferentes partes del cuerpo. Objetivos: reducción del nivel de grasa corporal, mejora en la flexibilidad, autoestima y diversión.

BAILES LATINOS

- Salsa, cumbia, bachata, chachachá, merengue, tango, rumba bolero... con el que además de hacer ejercicio cardiovascular se trabaja la coordinación de un modo muy ameno, sobretodo cadera y hombros

MANTENTE EN FORMA BAILANDO

- Una forma divertida de perfeccionar estilos de pista de ayer y de hoy mientras realizamos ejercicio.

SEVILLANAS

- Las sevillanas son el baile folclórico más popular en España. Trabajaremos coordinación de pies y manos, mejoraremos nuestra autoestima y nos divertiremos.

LATIN DANCE

- Clase cardiovascular basada en pasos latinos y modernos. Coreografiada en canciones previo calentamiento y vuelta a la calma. Además de quemar calorías, disfrutarás bailando.

Outdoor – Aire Libre

CLUB RUNNING

■ Modalidades:

- **Iniciación Running:** Parte de un nivel de experiencia bajo, muy bajo o nulo. La planificación se desarrolla de manera progresiva mediante una transición de caminar a correr para conseguir una adaptación adecuada de tu organismo y así evitar el abandono de la actividad por molestias y lesiones, o abandonos por falta de motivación.
- **Consolidación Running:** Dirigida a aquellos deportistas que quieran mejorar su técnica de carrera y tiempos a través de una atención personalizada.

■ Contenido Clases:

- **Control de pulsaciones, Ritmo cardíaco.**
- **Control de hidratación**
- **Crear rutina de entreno**
- **Control de la respiración.**
- **Aprenderemos cual debería ser nuestro calzado idóneo** para nuestro tipo de pisa y zancada, al igual que la ropa adecuada, para cada estación del año
- **Adquirir pauta de carrera saludable**
- **Creación de entrenamientos específicos,** series, multiserias, sprints, fartlek, interval training.....
- **Aprenderemos a entrenar en un medio saludable**

RUNNING+MANTENIMIENTO

- Todos los beneficios del running se complementan con la gimnasia de mantenimiento que es una actividad que, mediante un programa determinado de ejercicios físicos pretende mejorar la salud física y psicológica así como el aspecto estético. Este tipo de gimnasia ayuda a establecer relaciones personales y a conseguir una integración social a través de ejercicios cooperativos y actividades grupales.

- Como algunos de los beneficios de la gimnasia de mantenimiento podemos destacar:

- **Mejora general de la salud.**
- **Mejora la autoestima**
- **Mejora los estados de ansiedad.**
- **Fomenta la interrelación entre las personas.**
- **Mejora la tonificación muscular.**

CLUB PATINAJE

- Patinar es una actividad divertida para todas las edades.
- Aumenta la coordinación, el equilibrio, el sentido espacial y los reflejos.
- Aprendizaje por niveles.
- Realización de ejercicios, rutas y juegos.

CLUB SENDERISMO

- Caminar en grupo tiene sus beneficios:
 - **Prevención de enfermedades cardíacas.**
 - **Nos ponemos en forma, perdemos peso.**
 - **Optimismo.**
 - **Reduce la tensión alta.**

Actividades físicas. Infantil y juvenil

YOGA INFANTIL

- Los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.
- Algunos objetivos: Canalización energía física, estiramiento, relajación, perfeccionamiento de los sentidos, interacción con los demás, etc.

ZUMBA INFANTIL

- Ofrece pasos de baile fáciles y dinámicos creados específicamente para los **niños** y que les permite divertirse y a la vez quemar calorías cuidando así su estado físico.

ZUMBA JUVENIL

- Ofrece pasos de baile fáciles y dinámicos creados específicamente para los **jóvenes** y que les permite divertirse y a la vez quemar calorías cuidando así su estado físico.

PILATES INFANTIL

- El Método Pilates es un entrenamiento físico basado en seis principios básicos: concentración, control, centralización, fluidez de movimiento, precisión y respiración. Lo puede practicar todo el mundo, también los niños a partir de los 6 años de edad, si lo practican desde la infancia les ayudará a mantener un desarrollo natural de su cuerpo.
- Tanto el sedentarismo como la realización de ejercicio físico de forma regular, puede producir desequilibrios musculares en los niños, un par de sesiones de Pilates semanales pueden ayudarles a aumentar la fuerza frenando los desequilibrios musculares entre muchos otros beneficios.

MUSICA Y MOVIMIENTO (de 1-4 años)

- Los niños aprenderán pequeñas coreografías de baile, canciones de todos los estilos musicales y sobre todo, se divierten y familiarizan con la música y los instrumentos.

