



INFORMACIÓN Y HORARIO
CLASES COLECTIVAS DIRIGIDAS 2018/2019

+Información y Reservas:

Adrián Ribes, Responsable del Área de Actividad Física

e-mail: adrian@murciaclubdetenis.es

- **ACUAGYM / PILATES / GIMNASIA / AEROBIC**

Actividad dirigida por D^a. Ana Lozano Ruiz, técnico especialista en Matt Pilates desde 2006, quiromasajista diplomada desde 2013, monitora de Aerobic, Aquagym y Body-fitness así como entrenadora y juez de gimnasia rítmica deportiva desde 1992.

Monitora: Ana Lozano.

Comienzo de clases: 3 de septiembre. Mínimo 6 alumnos por clase.

Cuota Trimestral: 90€ (2 días a la semana). Duración de la clase: 1 hora.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00		PILATES*		PILATES*	
10:00	ACUAGYM*		ACUAGYM*		
9:15		PILATES		PILATES	
9:30	GIMNASIA/AEROBIC		GIMNASIA/AEROBIC		
10:30		PILATES +65		PILATES +65	
11:00	GIMNASIA +65		GIMNASIA +65		
15:45		PILATES		PILATES	
17:45	PILATES		PILATES		
18:45	PILATES		PILATES		
19.45	PILATES		PILATES		

*Sólo Septiembre

Descripción de las actividades:

- ¿Qué es el Pilates y cuáles son sus beneficios?

Es un método de acondicionamiento físico que puede aliviar el dolor de espalda, el stress y los problemas relacionados con el mismo. Mejora la elasticidad de los músculos y la flexibilidad de las articulaciones, proporciona resistencia y fortaleza al cuerpo, y ayuda a corregir la postura del cuerpo mediante el equilibrio y la alineación.

En el método Pilates no necesitamos hacer cientos de repeticiones de un ejercicio, pues lo que cuenta es la calidad del mismo y no la cantidad. No hay movimientos estáticos o aislados, todo se realiza con fluidez, manteniendo la postura y alineación correctas.

- **Ciclo + core / Yoga / Intensity / Body Tonic**

Monitores: Mary Palazón y Adrián Ribes.

Comienzo de clases: 3 de septiembre. Mínimo 6 alumnos por clase.

Precio trimestral: 90€ tres días, 45€ un día.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:00		INTENSITY		INTENSITY		
9:15	INTENSITY		INTENSITY		INTENSITY	
11:00						INTENSITY
15:00	INTENSITY	INTENSITY	INTENSITY	INTENSITY	INTENSITY	
15:15		CROSSFITNESS		CROSSFITNESS		
16:00	INTENSITY		INTENSITY		INTENSITY	
18:30	BODY TONIC	YOGA	BODY TONIC	YOGA	YOGA	
19:15	INTENSITY KIDS	INTENSITY KIDS	INTENSITY KIDS	INTENSITY KIDS		
20:00	BODY TONIC		BODY TONIC			
20:15	CROSSFITNESS		CROSSFITNESS			
21:00	CROSSFITNESS	CICLO+CORE	CROSSFITNESS	CICLO+CORE		

Descripción de las actividades:

-Qué es el Body Tonic y sus beneficios: Clase de tonificación muscular de media intensidad en la que se combinan ejercicios de autocarga con movimientos en los que se utiliza material auxiliar: mancuernas, step, gomas, balones medicinales y/o barras. La música regula las series de ejercicios y actúa como elemento motivador. La clase mezcla actividades enfocadas tanto a los miembros inferiores como a los superiores, por lo que trabajarás piernas, glúteos, brazos y tu core.

Entre los beneficios que aporta el practicar este tipo de actividades podemos destacar el aumento de fuerza y resistencia muscular, mejora la resistencia cardiovascular, previene enfermedades y lesiones, mejora la densidad ósea, mejora la composición corporal y ayuda a prevenir enfermedades de tipo metabólico como la diabetes.

-Qué es el Intensity: Entrenamiento de media-alta intensidad trabajando todas cualidades físicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, Coordinación) teniendo en cuenta el trabajo postural y respiratorio para la mejora de dichas cualidades, al igual que la mejora de composición corporal. Actividad variada en cuanto a material, metodología y personalizada para cualquier persona con o sin patologías.

-Qué es el Yoga y sus beneficios: El yoga es una técnica ancestral que nace con el objetivo de mantener cuerpo y mente sanos.

El yoga trabaja sobre el cuerpo y la mente. Combina posturas de yoga, respiración (pranayama), relajación y meditación, y utiliza el canto de mantras. Cada clase es diferente y en cada una de ellas trabajamos un aspecto del cuerpo (sistema nervioso, sistema linfático, sistema digestivo, etc...). Los beneficios del Yoga son, entre otros, reducción del dolor de espalda, el equilibrio del sistema nervioso, hormonal y metabólico; el aumento de la energía y la sensación de bienestar y equilibrio.

-Qué es el Ciclo Indoor y sus beneficios: El ciclismo indoor o spinning, como se le conoce comúnmente, se define como una actividad física colectiva, realizada sobre una bicicleta especial, a un ritmo determinado y ayudados de música, en la que se efectúa un trabajo predominantemente cardiovascular. Beneficioso para las personas que sufren dolores de espalda, sobrepeso y otras enfermedades cardiovasculares, además de mejorar el tono muscular, reducir el estrés, aumentar la capacidad pulmonar, etcétera.

- **Crossfit / Crossfit Kids.**

Monitores: Ricardo Soriano y Federico Soriano, graduados en Fisioterapia y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (USA).

Comienzo de clases: 3 de septiembre. Mínimo 8 alumnos por clase.

Cuota Trimestral: 90€ (2 días a la semana).

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
19:00	CROSSFITNESS KIDS		CROSSFITNESS KIDS	
20:00				
20:00	CROSSFITNESS		CROSSFITNESS	
21:00				

Descripción de las actividades:

-Qué es el Crossfitness: Se trata de una actividad de intensidad media/alta que combina ejercicio variado aeróbico y anaeróbico de forma funcional. Sus beneficios son: aumento capacidad aeróbica y fuerza, mejora de la coordinación y la agilidad, y la liberación de estrés.

- **Zumba**

Actividades dirigidas por la empresa Imaginación Activa.

Monitora: Andrea.

Comienzo de clases: 3 de septiembre. Mínimo 6 alumnos por clase.

Cuota Trimestral: 90€ (2 días a la semana).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO
20:45	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	
21:30					

Descripción de las actividades:

-Qué es la Zumba: Es un movimiento fitness de origen colombiano enfocado, por una parte, a mantener un cuerpo saludable y, por otra, a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de bailes combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza ritmos latinoamericanos como la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. Se trata de una actividad física que mejora la condición física combinando la música con movimientos rítmicos destinados al desarrollo de las capacidades coordinativas y rítmicas.