



**INFORMACIÓN Y HORARIO**  
**CLASES COLECTIVAS DIRIGIDAS 2019/2020**

**+Información y Reservas:**

**Adrián Ribes, Responsable del Área de Actividad Física**

**e-mail: [adrian@murciaclubdetenis.es](mailto:adrian@murciaclubdetenis.es)**

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

Actividad dirigida por D<sup>a</sup>. 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: 2 de septiembre. Mínimo 6 alumnos por clase.**

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

**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.

- **Cycling/ Yoga / Intensity / Body Tonic / Crossfitness/ Running**

**Monitores: Mary Palazón, Adrián Ribes, Mariano Pérez, Manuel Terrer**

**Comienzo de clases: 2 de septiembre. Mínimo 6 alumnos por clase.**

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

**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 (indoor) 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 Cycling 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.

- **Zumba**

**Monitor: Cristian.**

**Comienzo de clases: 2 de septiembre. Mínimo 6 alumnos por clase.**

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

**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.

## HORARIO DE ACTIVIDADES COLECTIVAS 2019-2020

Los horarios están sujetos a posibles modificaciones

INICIO	SALA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9:15	GIMNASIO	INTENSITY		INTENSITY		INTENSITY	
9:15	PILATES		PILATES		PILATES		
9:30	PILATES	GIMNASIA		GIMNASIA			
10:00	PISCINA	ACUAGYM*		ACUAGYM*			
10:00	PILATES						ZUMBA
10:30	PILATES		PILATES + 65		PILATES + 65		
11:00	GIMNASIO						INTENSITY
11:00	PILATES	GIMNASIA +65		GIMNASIA +65			
15:00	GIMNASIO	INTENSITY	INTENSITY	INTENSITY	INTENSITY	INTENSITY	
15:15	POLIDEPORTIVA		CROSSFITNESS		CROSSFITNESS		
15:45	PILATES		PILATES		PILATES		
16:00	GIMNASIO	INTENSITY		INTENSITY		INTENSITY	
17:45	PILATES	PILATES		PILATES			
18:30	GIMNASIO	BODYTONIC		BODYTONIC			
18:30	PILATES		YOGA		YOGA	YOGA	
18:45	PILATES	PILATES		PILATES			
20:00	PILATES	PILATES		PILATES			
20:00	GIMNASIO	BODYTONIC		BODYTONIC			
20:00	POLIDEPORTIVA	CROSSFITNESS KIDS	CROSSFITNESS KIDS	CROSSFITNESS KIDS	CROSSFITNESS KIDS	CROSSFITNESS KIDS	
20:30	POLIDEPORTIVA	CROSSFITNESS		CROSSFITNESS			
20:45	PILATES/POLIDEPORTIVA		RUNNING		RUNNING		
21:00	POLIDEPORTIVA	CROSSFITNESS		CROSSFITNESS			
21:00	PILATES	ZUMBA		ZUMBA			
21:00	POLIDEPORTIVA	CROSSFITNESS		CROSSFITNESS			
21:00	GIMNASIO		CYCLING		CYCLING		

\* SOLO DURANTE SEPTIEMBRE

PUEDA CONSULTAR LOS HORARIOS EN LA WEB