



INFORMACIÓN Y HORARIO

CLASES COLECTIVAS DIRIGIDAS 2023/2024

+Información y Reservas:

Lcdo. Adrián Ribes Marín (Colegiado nº 60406)

Responsable del Área de Actividad Física

e-mail: adrian@murciclubdetenis.es

• **ACUAGYM / PILATES / GIMNASIA**

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.

Ubicación de la Actividad: Sala de Pilates o pista polideportiva (según normativa)

Comienzo de clases: 18 de septiembre. Mínimo 6 alumnos por clase.

Inscripciones: a partir del 10 julio 2023

Cuota Trimestral: 96€ (2 días/sem), 48€ (1 día/sem). Duración de la clase: 1 hora.

Descripción de las actividades:

- ¿Qué es 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.

- **BodyTonic/ Intensity / Crossfintess**

Monitores: Jaime Alarcón, Juan Pedro Moreno, Enrique Vicente y Adrián Ribes.

Ubicación de las Actividades: Pista Polideportiva o Sala pequeña fitness (según normativa)

Comienzo de clases: 18 de septiembre. Mínimo 6 alumnos por clase.

Inscripciones: a partir del 10 julio 2023

Cuota Trimestral Bodytonic, Intensity: 96€ (3 días/sem), 74€ (2 día/sem), 48€ (2 día/sem).

Cuota Trimestral Crossfitness: 96€ (2 días/sem), 48€ (1 día/sem).

Descripción de las actividades:

-Qué es 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 Bodytonic: Programa de entrenamiento integral que combina ejercicios de autocarga con movimientos en que utiliza material auxiliar, como mancuernas, step, gomas, balones medicinales o barras.

-Qué es 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**

Monitora: Paula Jiménez.

Ubicación de la Actividad: Pista Polideportiva o Sala Pilates (según normativa)

Comienzo de clases: 18 de septiembre 2023. Mínimo 6 alumnos por clase.

Inscripciones: a partir del 10 julio 2023

Cuota Trimestral: 96€ (2 días/sem), 48€ (1 día/sem).

-Qué es 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 2023-2024

Los horarios están sujetos a posibles modificaciones

| INICIO | SALA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------|---------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-----------|
| 8:00 | PILATES | | INTENSITY | | INTENSITY | |
| 9:15 | POLIDEPORTIVA | INTENSITY | | INTENSITY | | INTENSITY |
| 9:15 | PILATES | GIMNASIA | PILATES | GIMNASIA | PILATES | GIMNASIA |
| 10:30 | PILATES | | PILATES (AVANZADO) | | PILATES (AVANZADO) | |
| 11:00 | POLIDEPORTIVA | | | | | |
| 15:00 | POLIDEPORTIVA | INTENSITY | INTENSITY | INTENSITY | INTENSITY | INTENSITY |
| 15:45 | PILATES | | PILATES | | PILATES | |
| 16:00 | POLIDEPORTIVA | INTENSITY | | INTENSITY | | |
| 16:30 | POLIDEPORTIVA | | CROSSFITNESS KIDS | | CROSSFITNESS KIDS | |
| 17:30 | PILATES | PILATES | | PILATES | | |
| 18:00 | POLIDEPORTIVA | BODYTONIC | BODYTONIC | BODYTONIC | BODYTONIC | BODYTONIC |
| 18:30 | PILATES | PILATES | | PILATES | | |
| 19:30 | POLIDEPORTIVA | CROSSFITNESS KIDS | | CROSSFITNESS KIDS | | |
| 19:30 | PILATES | PILATES | YOGA | PILATES | YOGA | |
| 20:00 | POLIDEPORTIVA | BODYTONIC | | BODYTONIC | | |
| 20:15 | POLIDEPORTIVA | CROSSFITNESS | | CROSSFITNESS | | |
| 20:45 | PILATES | | ZUMBA | | ZUMBA | |
| 21:15 | POLIDEPORTIVA | CROSSFITNESS | | CROSSFITNESS | | |

PUEDE CONSULTAR LOS HORARIOS ACTUALIZADOS EN LA WEB