

ACTIVIDADES DIRIGIDAS CON MONITOR A PARTIR DEL 11 de ENERO 2010

CENTRO DEPORTIVO CLUB COSTA

TLFS. 950 26 67 63 y 629460337 - email: info@clubcosta.com

HORA INICIO	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
	SALA UNO	SALA CICLO	SALA TRES	SALA UNO	SALA CICLO	SALA TRES	SALA UNO	SALA CICLO	SALA TRES	SALA UNO	SALA CICLO	SALA TRES	SALA UNO	SALA CICLO	SALA TRES	SALA UNO	SALA CICLO	SALA TRES
	9:30	AEROMIX					BOSU CARDIO & GAP	STEP				CIRCUIT BIKE		JUST PUMP		TONIFICA ESTIRA	PROGRAMA DE CURSOS DE FORMACION 2009/10	
10:30																ORTHOS		
11:00			GIMNASIA ADAPTA			GIMNASIA ADAPTA	AEROMIX				ARS CORPORE							
12:30																		ENERGY CYCLING
14:00																		
15:30	JUST PUMP					SPINING	STEP				SPINING							
18:00	BOSU CARDIO & GAP					ENERGY CYCLING	JUST GAP				SPINING							
18:30															BOSU			
19:00						ABS	ABS								ABS			
19:30	ARS CORPORE	ENERGY CYCLING				STEP	JUST PUMP			ARS CORPORE	AEROMIX		JUST PUMP					
20:00																		
20:30	JUST PUMP		DANZA ORIENTAL			BOSU CARDIO & GAP	SPINING	PRUEBAS FISICAS OPOSITOR	AERO BOXING	ENERGY CYCLING	PRUEBAS FISICAS OPOSITOR	JUST GAP	ENERGY CYCLING	PRUEBAS FISICAS OPOSITOR		ENERGY CYCLING	PRUEBAS FISICAS OPOSITOR	
21:00																		
21:30		ENERGY CYCLING	PRUEBAS FISICAS OPOSITOR			JUST PUMP												

Este horario está sujeto a posibles modificaciones según las necesidades de nuestro club

NORMAS DE USO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES COLECTIVAS CON MONITOR

- 1.- Es obligatorio asistir a clase con calzado deportivo e indumentaria adecuada.
- 2.- Rogamos máxima puntualidad, el calentamiento es una parte importante para evitar lesiones.
- 3.- Es muy importante no abandonar la sesión antes que finalice, en caso contrario avisar al monitor a inicio de la misma.
- 4.- Asegúrese que la intensidad y dificultad de la sesión es la idónea para su condición física
- 5.- Si sufre algún tipo de lesión o problema médico, o si toma medicación especial que pueda afectar a su salud durante la práctica del ejercicio, no dude en comunicarlo al monitor y a la dirección del club.
- 6.- Procure hidratarse antes y después de la práctica del ejercicio físico.
- 7.- Se ruega el uso de toalla durante la práctica del ejercicio físico.
- 8.- Se ruega colocar el material correctamente una vez sea utilizado.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES COLECTIVAS - CENTRO DEPORTIVO Club COSTA - TEMPORADA 2009/ 10

ABS: Sesión de intensidad media basada en el trabajo y desarrollo de abdominales.

AEROBIC: Actividad cardiovascular de intensidad y dificultad media que combina movimientos de bajo y alto impacto, que finaliza con estiramientos de la musculatura implicada.

AEROBOXING: Sesión de aerobio combinada con movimientos de boxing (boxeo), de intensidad media- alta.

AEROMIX: Sesión de aerobio de intensidad alta, donde podrás practicar los distintos estilos de los inicios del aerobio con pasos de bailes latinos, salsa, bachata, merengue, etc.

ARS CORPORE: sesión basada en el desarrollo de la conciencia corporal que fusiona diversas disciplinas: yoga, tai chi, pilates, danza y relajación.

CARDIO GIM: Sesión de entrenamiento de intensidad y dificultad media donde se trabaja a nivel cardiovascular y se tonifica a nivel general.

CARDIO BOSU & GAP: Sesión de entrenamiento de intensidad y dificultad media donde se trabaja a nivel cardiovascular y se tonifica glúteos, abdominales y piernas.

DANZAS ORIENTALES: Sesión de danza oriental donde se podrán practicar distintas danzas orientales y árabes. Danza del vientre, saidi, etc.

ESTIRA: Sesión de intensidad baja donde se realizan ejercicios específicos para mejorar la movilidad articular general(flexibilidad articular y elasticidad articular).

ENERGY CYCLING: sesiones de entrenamiento de intensidad variada con bicicletas donde podrás trabajar en diferentes zonas: recuperación, capacidad aeróbica, potencia aeróbica y capacidad anaeróbica manteniendo el equilibrio cuerpo- mente.

FITBALL SOFT GYM: Combinación de materiales muy adecuados para trabajar de forma integrada mente y cuerpo, equilibrio y control en una única sesión. El objetivo es potenciar la flexibilidad y el equilibrio utilizando la FITBALL y otros materiales.

CIRCUIT BIKE: Sesión de entrenamiento de intensidad variable que utiliza variedad de material, donde se combinan 35 min. de Ciclo Indoor y 25 min. de trabajo y de tonificación muscular.

GIMNASIA ADAPTA: Sesión compuesta por ejercicios de intensidad y dificultad baja donde se trabajan todos los grupos musculares y se mejora la movilidad articular.

JUST PUMP: Clases de tonificación muscular general precoreografiadas mediante ejercicios intensos y muy seguros.

JUST G.A.P.: Es un programa precoreografiado que se caracteriza pro la ejecución de ejercicios para miembros inferiores y torso, involucrando la musculatura de glúteos abdomen y piernas.

STEP: Sesión cardiovascular de intensidad y dificultad media-alta con importante participación de grupos musculares del miembro inferior (glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos).

SPINING: Actividad cardiovascular de intensidad variable que utiliza bicicletas específicas donde se puede adecuar la resistencia y la cadencia del pedaleo a lo largo de la sesión.

TONIFICA: Sesión de intensidad media donde se trabaja toda la musculatura utilizando variedad de material (mancuernas, bandas elásticas, steps) para finalizar con estiramientos.

BOSU: Actividad de con un dispositivo totalmente único y multidimensional para el entrenamiento. Crearemos una serie de movimientos desde lo fácil a lo increíblemente desafiador, de lo estático a lo dinámico y de ajustes sutiles del equilibrio a respuestas altamente reactivas. Innovador.

ESTILOS: Disfruta de las nuevas tendencias del baile moderno, para dar forma a coreografías originales y con fuerza, utilizando la fusión de estilos y músicas.



INTENSIDADES DE LAS ACTIVIDADES COLECTIVAS

INTENSIDAD ALTA	INTENSIDAD MEDIA - ALTA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD BAJA	INTENSIDAD GRADUABLE INDIVIDUALMENTE
-----------------	-------------------------	------------------	-----------------	--------------------------------------