

# ACTIVIDADES OCTUBRE

**¡INFORMATE!**  
965 055 505  
www.isnalmoradi.es

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		
HORARIO	SALA 1	SALA 2	GYM	SALA 1	SALA 2	GYM	SALA 1	SALA 2	GYM	SALA 1	SALA 2	GYM	SALA 1	SALA 2	GYM	HORARIO	SALA 1	SALA 2
8:30-9:30				CARDIO TONIC PILAR C				CICLO PILAR C		CARDIO TONIC PILAR C								
9:30-10:30	ZUMBA PILAR H	CICLO PILAR C		PILATES PILAR H	CICLO PILAR C		ZUMBA PILAR H	CICLO PILAR C		PILATES PILAR H	CICLO PILAR C		BACHATA AGUSTIN	CICLO PILAR C		10:00-11:00	BYPUMP LOLA	
																11:00-12:00		CICLO LOLA
15:15-16:15	CARDIO TONIC PILAR C	CICLO LOLA		BYPUMP LOLA	CICLO PILAR C		CARDIO TONIC PILAR C	CICLO LOLA			CICLO PILAR C		BYPUMP LOLA	CICLO PILAR C				
17:00-18:00	TABATA YAMILA						TABATA YAMILA											ENTRENAMIENTO YAMILA
18:00-19:00	PILATES PILAR H	CICLO PILAR C		BYJUMP LOLA	CICLO PILAR C		ZUMBA PILAR H	CICLO PILAR C		BYJUMP LOLA	CICLO PILAR C			BYJUMP LOLA				
19:00-20:00	ZUMBA PILAR H		ABDOMINALES PILAR	TS + ABD PILAR C			CARDIO TONIC PILAR C	CICLO LOLA		TS + ABD PILAR C				PILATES PILAR H				
20:00-21:00	GAP PILAR C			CARDIO TONIC PILAR C			GAP PILAR C			CARDIO TONIC PILAR C				YOGA PILAR H				
21:00-22:00	CARDIO TONIC PILAR C	CICLO LOLA		ZUMBA PILAR H	CICLO PILAR C		CARDIO TONIC PILAR C	CICLO LOLA		ZUMBA PILAR H	CICLO PILAR C							



# ACTIVIDADES OCTUBRE

**¡INFORMATE!**  
965 055 505  
www.isnalmoradi.es

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	INTENSIDAD
 <b>ByZumba</b>	Clases de entrenamiento aeróbico con ritmos exóticos mezclados con música latina e internacional. Permite ponernos en forma trabajando a un nivel de energía elevado.	●●●●●
 <b>CICLO</b>	Una sala de fitness, música, un monitor dispuesto a motivarte y muchas ganas de dar pedaladas. Es todo lo que necesitas para disfrutar de los beneficios del spinning o ciclismo indoor. Trabajarás principalmente tus piernas, corazón y estrés.	●●●●●
 <b>BYPUMP</b>	Esta actividad transcurre al ritmo de una música dinámica, que motiva a los alumnos y permite estructurar las sesiones. Generalmente, la clase se divide en temas o "tracks" que trabajan las diferentes partes del cuerpo. Todos los ejercicios se realizan con una resistencia añadida mediante una barra y unos discos de peso variable que permiten trabajar el músculo con más intensidad. El peso variará según el grupo muscular que se trabaje y según la capacidad del alumno. La figura se estiliza, se refuerzan los grupos musculares y se reduce el volumen de grasa corporal.	●●●●●
 <b>GAP</b>	Es un sistema de entrenamiento que proviene de la unión de las tres partes del cuerpo que trabaja: Glúteos, Abdominales y Piernas. Los ejercicios GAP fortalecen y tonifican estas zonas que muchas veces son las más afectadas por nuestra vida sedentaria. La acumulación de grasas en ellas suele ser frecuente, sobre todo en mujeres, y los problemas derivados de su falta de entrenamiento son la flacidez de la piel, la mala circulación y la falta de tono.	●●●●●
 <b>E.FUNCIONAL</b>	El Entrenamiento Funcional es uno de los métodos más efectivos dentro del fitness para adquirir no sólo mayor rendimiento y quema de calorías sino optimizar todo el cuerpo logrando mayor coordinación, equilibrio y flexibilidad. Integramos todos los aspectos del movimiento humano utilizando diversos	●●●●●
 <b>ABDOMINALES</b>	Las clases se desarrollan en base a un programa diseñado por un entrenador especializado que trabaja la musculatura desde diferentes ángulos para desarrollar los abdominales de la manera más adecuada y completa. Los músculos abdominales no sólo sirven para lucir una buena figura, sino que son fundamentales para mantener fuerte la espalda y solucionar problemas posturales, ya que son los que ayudan a los lumbares a mantener el cuerpo erguido.	●●●●●
 <b>K1 BOXING</b>	Deportes de combate en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente sus puños con guantes, golpeando a su adversario de la cintura hacia arriba, dentro de un cuadrilátero especialmente diseñado a tal fin, en breves secuencias de lucha denominadas asaltos o rounds y de acuerdo a un preciso reglamento, el cual regula categorías de pesos y duración del encuentro, entre otros aspectos.	●●●●●

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	INTENSIDAD
 <b>CARDIO TONIC</b>	Es una modalidad de ejercicio cardiovascular que se centra en el desarrollo del sistema cardiovascular y la tonificación de los principales grupos musculares.	●●●●●
 <b>TS+ ABD</b>	En esta actividad se llevará a cabo un trabajo de tren superior y abdominales buscando como objetivo la tonificación y el fortalecimiento de estas dos partes. Para ello es necesario combinar ejercicios tanto aeróbico como anaeróbicos. Esto, nos permitirá tener una buena higiene postural y mejorar de esta forma los malos hábitos de la vida cotidiana.	●●●●●
 <b>BY JUMP</b>	Programa de entrenamiento de ejercicios aeróbicos que utiliza pequeñas camas elásticas. Hacemos movimientos simples siguiendo las indicaciones del monitor que dirige la clase al ritmo de la música. El Body Jump es ideal para cuidar nuestra salud al tiempo que lo pasamos bien en clases grupales, que comienzan con una estimulación para luego saltar en diversas posiciones. Así conseguimos una tonificación especialmente en el tronco inferior del cuerpo.	●●●●●
 <b>PILATES</b>	Los métodos del Pilates permiten cambiar el cuerpo y la mente de las personas dado el profundo control de ambos que lleva a cabo la modalidad deportiva. Y lo hace con la intención de activar al máximo los sistemas sanguíneo y linfático, estirando cada músculo y tendón que permiten lubricar el cuerpo.	●●
 <b>YOGA</b>	Práctica holística donde se realizan ejercicios para mantenerse en forma, aumentar la energía física concentrando la atención en la unión cuerpo - mente - espíritu por medio de asanas, pranayamas y meditación.	●
 <b>PILYOGA</b>	Fusión entre pilates y yoga.	●●
 <b>DEFENSA PERSONAL</b>	Conjunto de habilidades técnico-tácticas encaminadas a impedir o repeler una agresión. Se trata de actividades que podemos aprender a realizarlas por uno mismo y para nosotros mismos. Conocido también como autoprotección o seguridad personal. De todas ellas destaca el componente preventivo.	●●●●●
 <b>TRX</b>	Entrenamiento en suspensión a través de cintas elásticas, destinada a desarrollar y potenciar varios grupos musculares, especialmente para los abdominales, piernas, glúteos y brazos. El TRX es sin duda una de las actividades más completas para el entrenamiento físico.	●●●●●
 <b>CROSS TRAINING</b>	Es un método de entrenamiento físico que tiene como objetivo desarrollar simultáneamente diez cualidades: agilidad, equilibrio, fuerza, coordinación, velocidad, potencia, precisión, fuerza, resistencia cardiovascular y flexibilidad. Para conseguirlo los diferentes ejercicios (gimnasia, musculación, levantamiento de pesas...) hacen trabajar varios músculos a la vez para gastar un máximo de energía. El entrenamiento es particularmente intenso.	●●●●●
 <b>TABATA</b>	Método de entrenamiento físico de intervalos de alta intensidad. Combina el ejercicio anaeróbico y el cardiovascular. Se trabaja sobre todo la fuerza-resistencia. Consiste en 8 series de 20 seg de trabajo y 10 seg de descanso. Entrenamiento muy intenso.	●●●●●

NIVELES DE INTENSIDAD:

baja ●

media-baja ●●

media ●●●

media-alta ●●●●

alta ●●●●●