

# DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS

ACTIVIDADES MUNICIPALES EN SALA Y AIRE LIBRE A PARTIR DE 16 AÑOS.



**Ritmos Energy:** Actividad aeróbica que persigue ejercitar el componente cardiovascular, en base a una coreografía a través de la combinación de diferentes disciplinas como el aeróbic los bailes y danzas.



**Pádel inicio:** Actividad física basada en el juego de raquetas que requiere interacción social y estrategia que mejora los reflejos y la coordinación.



**Pilates:** Actividad dirigida a mejorar la zona central de cuerpo (abdominales/lumbares) utilizando movimientos de diferentes técnicas como el pilates complementando el trabajo con ejercicios de estiramientos y relajación.



**Entrenamiento Funcional:** Se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo para trabajar de forma global músculos y articulaciones. Se adaptan completamente a las condiciones físicas de cada persona. El entrenamiento funcional es efectivo porque en ejercicios cortos y de intensidad gradual se trabajan los grupos musculares en cadena.



**Marcha nórdica:** Se trata de una disciplina deportiva que consiste en caminar, de manera natural con la ayuda e impulso de dos bastones, similares a los empleados en el esquí, que ayudan en la distribución de la fuerza empleada a lo largo del recorrido



**Yoga:** Basado en los movimientos del Yoga. Se trata de una herramienta de transformación personal que permite, a nivel experiencial entender y trabajar todos los aspectos que conforman el ser; la estructura física, emocional, mental, y la relación con el entorno.



**Mayores en activo:** dirigido a personas mayores de 63 años, donde se buscan finalidades preventivas e higiénicas con una adaptación personalizada a sus necesidades.

