

## **DOMINGOS ACTIVOS.**

### **Días:**

- 12 de Marzo.
- 26 de Marzo.
- 9 de Abril.
- 23 de Abril.
- 7 de Mayo.
- 21 de Mayo.
- 4 de Junio.

### **Propuesta:**

#### **12 de Marzo.**

Actividad: STEP + GAP

Instructora: Marta Bergasa.

Desarrollo de la Actividad:

Actividad donde se combinan ambas disciplinas cuyo objetivo principal es la tonificación de piernas y glúteos.

#### **26 de Marzo.**

Actividad: Pilates Implementos.

Instructora: Puri.

Desarrollo de la Actividad.

Actividad donde se desarrollarán diferentes técnicas de pilates, trabajadas con diferentes materiales como fitball, bandas elásticas, roler, etc.

El objetivo de esta actividad es ofrecer al usuario una batería de ejercicios con diferentes materiales sin perder los objetivos principales del pilates habitual.

#### **9 de Abril.**

Actividad: Cardiobox + Estiramientos.

Instructora: Marta Bergasa.

Desarrollo de la Actividad.

Cardiobox: Actividad coreografiada donde se mezclan movimientos básicos de artes marciales al ritmo de la música.

Estiramientos: Actividad donde se realizan toda clase de estiramientos de grandes grupos musculares.

### **23 de Abril.**

Actividad: Dance + Espalda Sana.

Instructora: Puri Gracia.

Desarrollo de la Actividad:

Dance: Actividad que combina el baile con el ejercicio aeróbico, consiguiendo una mejora en la coordinación neuromuscular, sistema cardiovascular respiratorio y elasticidad.

Espalda Sana: Actividad donde se realizan diferentes ejercicios que nos ayudaran a mantener sana nuestra espalda.

### **7 de Mayo.**

Actividad: Mantenimiento Activo.

Instructora: Jaime

Desarrollo de la Actividad:

Actividad donde se realizan numerosos ejercicios que nos ayudan a llevar una vida activa y saludable, permitiéndonos realizar las actividades diarias de una manera dinámica.

### **21 de Mayo.**

Actividad: Zumba

Instructora: Piluca.

Desarrollo de la Actividad:

Actividad dirigida coreografiada con ritmos latinos.

**4 de Junio.**

Actividad: Salud y Ejercicio Físico.

Instructora: \_\_\_\_\_

Desarrollo de la Actividad:

Actividad dirigida a personas que padecen diabetes tipo 2, donde se darán pautas de actividades y ejercicios que ayudarán a contrarrestar los efectos de esta enfermedad.