

## ACTIVIDADES FÍSICAS COMPLEJO DPTVO. MUN. DEHESA BOYAL

### TRIATLÓN

Actividad muy completa, amena y divertida al tiempo que exigente en la que se combinan 3 modalidades deportivas diferentes: carrera, ciclismo y natación.

ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
TRIATLÓN	Dehesa Boyal	L: Atletismo	L - X - V	21:00 – 22:00	16
		X: Ciclo			
		V: Natación			
	Dehesa Boyal	L: Atletismo	L – J - V	L: 20:00 h.	
		J: Natación		J: 21:00 h.	
		V: Ciclo		V: 18:00 h.	

### GIMNASIA SUAVE

Actividad de tonificación en la que se hace especial hincapié en la corrección postural para prevenir posibles patologías.

ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
GIMNASIA SUAVE	Valvanera	Sala negra	L - X	19:00 – 20:00	15
GIMNASIA SUAVE PISCINA	Piscina	Vaso Deportivo	V	15:15 – 16:00	8
				16:30 – 17:15	
				17:30 – 18:15	
				18:15 – 19:00	

### ESCUELA DE ESPALDA

Programa dirigido a compensar y/o mejorar las alteraciones, desviaciones y lesiones de la columna vertebral.

ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
ESCUELA DE ESPALDA	Dehesa Boyal	L: Piscina	L – M - J	08:30 – 09:15	10
		M: Sala fitness		09:15 – 10:00	
		X: Piscina		11:00 – 11:45	
				12:00 – 12:45	
				12:45 – 13:30	
		L: Sala fitness	L – X - V	15:30 – 16:15	10
		V: Sala Fitness		16:15 – 17:00	
		X: Piscina			

### YOGA

Actividad en la que podremos lograr aliviar tensiones, flexibilizar las articulaciones y fortalecer el cuerpo a través de la respiración y la relajación de las posturas.

ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
YOGA	Centro los Arroyos	Sala polivalente	M - J	11:00 – 12:30	20
	Valvanera	Planta 1	L - X	19:00 – 20:30	16
				20:30 – 22:00	
			M - J	17:30 – 19:00	16
				19:00 – 20:30	

### YOGA GRUPO REDUCIDO

ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
YOGA GRUPO REDUCIDO	Pabellón Dehesa	Sala 5	M - J	20:00 – 21:00	10

<b>TAICHÍ</b> Arte marcial de origen chino en el que se ejercitan conjuntamente cuerpo, mente y espíritu.					
ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
TAICHÍ	Valvanera		L - X	20:00 – 21:00	20

<b>PILATES</b> Método de trabajo que tonifica todo el cuerpo en el que se realizan los ejercicios de manera lenta, controlada y coordinados con la respiración, prestando especial importancia a la mejora de la flexibilidad como de la postura corporal.					
ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
PILATES	Claudio Rdguez.	Planta baja	L – X	18:00 – 18:50	15
				19:00 – 19:50	
			L – X - V	20:00 – 20:50	15
				21:00 – 21:50	
	Pabellón Dehesa	Sala fitness	M - J	11:00 – 11:50	15
	Valvanera	Sala negra	L - X	17:00 – 18:00	
PILATES REDUCIDO	Dehesa Boyal	Sala 5	L – X	18:00 – 18:50	10
				19:00 – 19:50	
				20:00 – 20:50	
				21:00 – 21:50	
			M - J	18:00 – 18:50	
				19:00 – 19:50	
				21:00 – 21:50	

<b>CONDICIÓN FÍSICA</b> Actividad diseñada para personas de todas las edades que tengan buena condición física. Se realizan actividades de tonificación, aeróbic, deportes colectivos... Sesiones muy variada y divertida.					
ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
CONDICIÓN FÍSICA	Pabellón Dehesa	Un tercio Pabellón	L – X - V	10:00 – 11:00	30
	Pabellón Dehesa		M - J	11:00 – 12:00	30
	L: Claudio		L – M - J	10:00 – 11:00	30
	M: Valvanera				
	J: Pabellón Dehesa				
	Eduardo López Mateo (Velódromo)		L - X	18:00 – 19:00	30
				19:00 – 20:00	
	Eduardo López Mateo (Velódromo)		M - J	18.00 – 19:00	30
				19:00 – 20:00	
				20:00 – 21:00	
				21:00 – 22:00	

<b>AEROBIC</b> Clases de tonificación, pilates, coreografía, cardio box, body fit. Trabajo variado, intenso y divertido. El viernes la clase se realizará en el vaso de enseñanza de piscina.					
ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
AERÓBIC	Dehesa Boyal Aerobic + Piscina	Sala fitness L – X: Pabellón Dehesa V: Vaso enseñanza	L – X - V	10:00 – 10:50	15
	Dehesa Boyal	M: Sala 2	M - J	11:30 – 12:30	30
		J: Sala 1			
	Claudio Rdguez.	Planta baja	M - J	19:00 – 19:50	22
				20:00 – 20:50	

<b>ZUMBA</b> Sesión amena, fácil y divertida donde se mezclan bailes de origen latino-americano: Salsa, reggaetón, merengue, cumbia, samba.					
ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
ZUMBA	Pabellón Dehesa	Sala 5	M - J	10:00 – 10:50	12

<b>FITNESS JÓVEN</b> Actividad dirigida a menores entre 12 y 16 años superabonados, en la que se realizan todo tipo de actividades adaptadas al ritmo e intensidad que ese grupo necesita.					
ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
FITNESS JÓVEN (12 A 16 AÑOS)	Dehesa Boyal	Sala 1	L – X - V	17:00 – 18:00	30

<b>BOXEO</b> Deporte de intensidad basado en una mejora de la condición física en general y en el conocimiento, mejora y perfeccionamiento de las diferentes técnicas de puñetazos y de movimientos del cuerpo, no estando orientado al deporte de combate.					
ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
BOXEO PREMIUM	Pabellón Dehesa Boyal	Sala fitness	Todos los días. Con libertad por parte del usuario a asistir a cualquier clase de las programadas.	Todos los días. Con libertad por parte del usuario a asistir a cualquier clase de las programadas.	10
BOXEO	Pabellón Dehesa Boyal	Sala fitness	L – X	11:00 – 12:00	20
				14:30 – 15:30	
				20:00 – 21:00	
				21:00 – 22:00	
			M - J	10:00 – 11:00	
				14:30 – 15:30	
				19:30 – 20:30	
				20:30 – 21:30	
BOXEO	Pabellón Dehesa Boyal	Sala fitness	V	21:30 – 22:30	20
				10:00 – 11:00 18:00 – 19:00	

<b>GIMNASIA DE EMBARAZADAS</b> Clase dirigida con un máximo de 10 personas donde se tiene en cuenta el trimestre de embarazo y orientado a mantener una forma física adecuada en la fase pre-parto.					
ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
GIMNASIA EMBARAZADAS	Dehesa Boyal	Salas colectivas	M - J	09:00 – 09:50	10

**GIMNASIA MAYORES**

Actividad física para personas mayores de 60 años con ganas de realizar práctica deportiva. En estos grupos el nivel es variado dependiendo de las patologías que tengan los usuarios. No se realizarán ejercicios de rehabilitación.

ACTIVIDAD	CENTRO	ESPACIO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
GIMNASIA MAYORES	Valvanera y Claudio Rdguez.	Un tercio del Pabellón. L: Valvanera X: Claudio	L - X	09:30 – 10:30	25
				10:30 – 11:30	
				12:00 – 13:00	
				13:00 – 14:00	
	Claudio Rdguez. Y Valvanera	Un tercio del Pabellón. L: Claudio X: Valvanera	L - X	09:30 – 10:30	25
				10:30 – 11:30	
				12:00 – 13:00	
				13:00 – 14:00	
	Eduardo López Mateo (velódromo)	Un tercio del Pabellón	L - X	17:00 – 18:00	30
GIMNASIA MAYORES PISCINA	Dehesa Boyal	Vaso enseñanza	Martes	12:00 – 12:45	Vaso de enseñanza: 20
		Vaso deportivo	Jueves	10:30 – 11:15	
		Vaso enseñanza		11:15 – 12:00	
		Vaso enseñanza / deportivo		12:00 – 12:45	
		Vaso enseñanza	Viernes	11:15 – 12:00	Vaso deportivo: 12
				12:00 – 12:45	
				12:45 – 13:30	
				13:30 – 14:15	
		Vaso deportivo		11:15 – 12:00	
				12:00 – 12:45	
				12:45 – 13:30	