



Comienzan las **ACTIVIDADES DIRIGIDAS** en PeñaCañada

Inscríbete ya, plazas limitadas!!!

Consulta el programa de actividades , inscripciones y tarifas en la web, oficinas y en el 961 322 178.



¿Qué tipo de actividades podré realizar?

PILATES Y YOGA (INTENSIDAD SUAVE)



Consideramos estas disciplinas como la ciencia que estudia el movimiento preciso y correcto, enfocado a todo tipo de personas. Los principios en los que se basa dicho método son: respiración, control del centro, conciencia, precisión, fluidez, estabilidad, coordinación y eficiencia.

A nivel psíquico conseguiremos armonizar mente y cuerpo, ayudaremos a reducir el estrés y a conseguir una mayor autoestima. Se busca como objetivo realizar los ejercicios con la mayor calidad de movimiento.

AEROGYM (INTENSIDAD MODERADA)



Desarrollo de capacidades coordinativas y resistencia motriz a través del control corporal, fuerza isométrica y resistencia aeróbica.

En ella se descubrirá el uso y control de nuestro propio cuerpo, así como el desarrollo de las capacidades físicas básicas.



CUBBÁ (INTENSIDAD ALTA)



Expresión artística del movimiento, **similar a zumba**, mediante la elaboración de coreografías, ajustándose a la demanda y estilos actuales en las distintas modalidades de baile.

La actividad de cubbá, combinaría coreografías de bailes , intercalando rutinas de fitness, aeróbicas o de fuerza.

Los Objetivos son:

- Fomentar la afición por la música y la danza.
- Aumentar flexibilidad de los músculos.
- Desarrollar la espontaneidad y creatividad del movimiento.
- Experimentar las posibilidades del movimiento expresivo y de su relación con el ritmo.
- Expresión de emociones a través del movimiento corporal.
- Disfrutar del baile, y de nuevas manifestaciones expresivas.
- Mejorar el movimiento postural.



¿Cuál será el horario de las clases?

Durante el mes de junio el horario será el siguiente:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES		VIERNES
9:15		PILATES		PILATES		
					17:15	PILATES
					18:15	PILATES
19:00	AEROGYM	PILATES	AEROGYM	YOGA	19:15	PILATES
20:00	CUBBÁ	PILATES	CUBBÁ	SEVILLANAS		
21:00				BAILES LATINOS		

***Consulta en oficinas por otras actividades y horarios!!**

***Si no puedes asistir en la fechas propuestas, pero te interesa realizar alguna actividad, no dejes de pasar por oficinas para apuntarte al listado, y así tenerlo en cuenta en la confección de horarios .**



¿Cuál es el precio ?

TARIFAS MENSUALES:

20 €	1 HORA SEMANAL
35 €	2 HORAS SEMANALES
45 €	3 HORAS SEMANALES

CADA HORA ADICIONAL 15 €

HORARIO DE MAÑANAS:

15 €	1 HORA SEMANAL
30 €	2 HORAS SEMANALES

¿Dónde se realizan las clases?

La sala de actividades dirigidas, está diseñada para realizar las actividades de mayor demanda en el mundo del fitness. Equipada con todo el material necesario, para que no tengas que preocuparte de traer nada más que agua y una toalla para realizar la sesión.





YA NO TIENES EXCUSA!!

Inscríbete ya, plazas limitadas!!!

Consulta el programa de actividades , inscripciones y tarifas en la web, oficinas y en el 961 322 178.