

ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y MAYORES



PILATES



Método de ejercicio basado en la relación de la respiración y alienación de la columna a través de ejercicios de fuerza y flexibilidad. Perfecta para prevenir lesiones, mejorar la postura corporal y fortalecer los músculos.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **MEDIA**

DURACIÓN: 60 MIN

ENTRENAMIENTO EN SALA FITNESS



Actividad basada en la programación del entrenamiento y tablas individualizadas con un seguimiento personal en la sala de fitness de su municipio para todas aquellas personas que quieran ponerse en forma o mejorar su condición física bajo la supervisión de un profesional. **Obligatorio contar en la sala con pesas, máquinas de cardio, bancos, etc.**

DESDE 18 AÑOS

INTENSIDAD: TODOS LOS NIVELES

DURACIÓN: 60 MIN

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Gimnasia suave en la que se realizan ejercicios de todo tipo (cardiovasculares, de tonificación, estiramientos, bailes...) que mejorarán nuestra condición física y mantendrá nuestro cuerpo activo y en forma.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **BAJA**

DURACIÓN: 2x45 MIN

YOGA



Práctica milenaria basada en ejercicios de bajo impacto orientados a equilibrar y controlar nuestro cuerpo y mente, además de mejorar nuestra salud. Idónea para relajarnos y disminuir el estrés del día a día.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **MEDIA**

DURACIÓN: 60 MIN

GAP



Actividad focalizada en ejercicios de glúteos, abdomen y pierna de media y alta intensidad en la que tonificarás y fortalecerás tu cuerpo.

DESDE 14 AÑOS

INTENSIDAD: **ALTA**

DURACIÓN: 60 MIN

ACTIVIDADES PARA NIÑ@S Y JÓVENES



INICIACIÓN DEPORTIVA



Actividad orientada a la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas motrices básicas aplicables a multitud de deportes. Mejorará la coordinación motriz y desarrollará una formación multidisciplinar completa.

DE 6 A 13 AÑOS

PATINAJE



Actividad lúdico recreativa para niñ@s y jóvenes en la que aprenderemos y perfeccionaremos a través de diferentes ejercicios técnicos y juegos a deslizaremos sobre unos patines.

DE 6 A 17 AÑOS

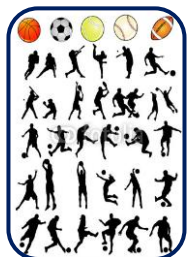
PSICOMOTRICIDAD



Actividad orientada al desarrollo integral del niñ@ a través del movimiento y el juego, que le proporcionará beneficios a nivel motriz, cognitivo y socio-afectivo.

DE 3 A 5 AÑOS

MULTIDEPORTE JÓVENES



Actividad para jóvenes que enseña una amplia variedad de deportes, buscando una formación más global y polifacética, sin llegar a la especialización de un deporte en concreto.

DE 13 A 17 AÑOS

FUTBOL SALA



Actividad consiste en el aprendizaje de capacidades coordinativas específicas del fútbol sala, aspectos técnico-tácticos, normas y desarrollo del juego

DE 6 A 12 Y DE 13 A 17 AÑOS

OFERTA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CAMPAÑA DEPORTIVA 2026-2027



21 septiembre 2026 - 16 junio 2027

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	SESIONES SEMANA	DURACIÓN SESION	EDADES-GRUPOS			PERSONAS POR GRUPO
			NIÑOS	JÓVENES	ADULTOS-MAYORES	
Psicomotricidad	2	45 min.	3-5 años			5-15
Iniciación Deportiva	2	45 min.		6-13 años		8-15
Fútbol Sala	2	45 min.		6-12 años	13-17 años	8-15
Patinaje Niños	1	60 min.		6-12 años		8-15
Patinaje Jóvenes	1	60 min.			13-17 años	8-15
Multideporte	2	45 min.			13-17 años	8-25
GAP (gluteos-abdomen-pierna)	1	60 min.			Desde 14 años	8-25
Pilates	1	60 min.			Desde 14 años	8-15
Yoga	1	60 min.			Desde 14 años	8-15
Gimnasia de Mantenimiento	2	45 min.			Desde 14 años	5-25
Entrenamiento en sala fitness	1	60 min.			Desde 18 años	5-12

LA ACTIVIDAD DE YOGA ESTARÁ LIMITADA A UN MÁXIMO DE 20 GRUPOS EN HORARIO DE TARDES. EN CASO DE MAS DEMANDA, MÁXIMO 1 GRUPO POR MUNICIPIO
PARA LA ACTIVIDAD DE ENTRENAMIENTO EN SALA FITNESS, ES NECESARIO CONTAR EN EL MUNICIPIO CON SALA DE MUSCULACIÓN Y MAQUINAS DE CARDIO