



EN MOVIMIENTO

PARRILLA DE ACTIVIDADES

HORARIO NUEVA TEMPORADA 2020/2021

Desde el 1 de Septiembre 2020.

MAÑANAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:30-10:15	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	CICLO TRAINING	PILATES
10:30-11:15	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIIT (30')	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIIT (30')	CICLO TRAINING
11:15-12:00	CICLO TRAINING	ESPALDA SANA		ESPALDA SANA	

TARDES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18:00-18:45	PILATES	CICLO TRAINING	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
19:00-19:45	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CICLO TRAINING
20:00-20:45	RUNNING		HIIT (30')	RUNNING	HIIT (30')



EN MOVIMIENTO

Ciclo Training: Entrenamiento aeróbico donde se combinarán las siguientes actividades: ciclo indoor, entrenamiento de core, entrenamiento con esfuerzos intermitentes (combinación ejercicios de fuerza con ejercicios cíclicos a alta intensidad). Nivel medio.

Pilates: Enfocado en el fortalecimiento del núcleo de nuestro cuerpo. La mejora del control de movimiento y la fuerza en el Core será el eje de estas sesiones de entrenamiento.

Espalda Sana: Destinado a reequilibrar la tensión muscular y reeducar nuestra postura. Actividad que favorecerá la recuperación postesfuerzos. Permitirá mejorar la movilidad y la estabilidad del cuerpo de forma holística. Combina actividades y ejercicios como en sesiones de Yoga o Stretching, destinados a elongar o mejorar la extensibilidad de diferentes cadenas musculares.

Entrenamiento Funcional Dirigido a fortalecimiento general del cuerpo, con ejercicios básicos de fuerza. Sesión dinámica organizada en circuitos, donde cada uno/a tendrá su propio reto. Nivel bajo-Medio-Alto

HIIT: Circuito de entrenamiento intermitente de alta intensidad. Nivel medio-alto.

Running: Entrenamiento de técnica de carrera y adaptación a la misma. Se trabajará tanto a nivel cuantitativo (mejora propia de las marcas y ritmos a través de entrenamientos de series y tiradas), como a nivel cualitativo, para **aprender a correr de una forma segura.**