

## HORARIOS KIDS UP

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
17.00 A 17.30	ENTREGA FLEXIBLE			
17.30 A 18.15	AGILITY	CIRCUIT	ACROSPORT	AGILITY
18.15 A 19.00	GAME UP	WATER GAMES	BE ART	GAME UP
19.00 A 19.45	DANCE UP	SPORTS UP	CROSS UP	FITBALL KIDS
20.00 A 20.30	RECOGIDA FLEXIBLE			

## HORARIOS FITNESS JUNIOR

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
18.15 A 19.00	CROSS UP	CICLO	FITNESS	FUNCIONAL
19.00 A 19.45	CORE	GAP	EN. SUSPENSIÓN	BODY ATTACK



## DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

**Agility:** circuitos y juegos cuyo fin es desarrollar y mejorar la habilidad, coordinación y agilidad de forma lúdica.

**GameUp:** Clase destinada a deportes tradicionales y juegos populares, divertidas formas de practicar deporte con los juegos de toda la vida.

**DanceUp:** clase coreografiada donde se desarrolla el ritmo y la coordinación de forma lúdica y utilizando el baile como elemento principal.

**Circuit:** Sesión de entrenamiento funcional, con ejercicios planteados en diferentes estaciones. De esta forma los participantes van rotando por cada una de ellas hasta completar el entrenamiento completo.

**Water Games:** Juegos acuáticos, deportes de agua, aquazumba, ejercicios de agua, relevos...

**SportsUp:** Iniciación y acercamiento a diferentes deportes mayoritarios.

**Acrosport:** Iniciación en este deporte acrobático. Combina diferentes figuras o piramides humanas, saltos acrobáticos y elementos coreográficos.

**BeArt:** Desarrollo de habilidades expresivas y creativas de forma lúdica.

**CrossUp:** entrenamiento funcional en el que se trabaja con peso del propio cuerpo y sin carga.

**Fitball Kids:** Clase coreografiada combinada con ejercicios, utilizando como elemento principal los fitball. Desarrollan ritmo y coordinación.

**Core:** Ejercicios en los que se trabajan los musculos situados en la parte media de nuestro cuerpo.

**Ciclo:** sesión de ciclo indoor, cuyo objetivo es mejorar la resistencia y coger ritmo.

**GAP:** ejercicios que ayudan a tonificar abdomen, glúteos y piernas.

**Fitness:** entrenamiento aerobico en sala fitness. Rotación en maquinas bajo supervisión de monitor.

**Entr. Suspensión:** entrenamiento funcional en el que usamos el peso del cuerpo para conseguir trabajar la musculatura corporal.

**Funcional:** entrenamiento funcional en diferentes estaciones. Rotan en cada estación hasta completar un entrenamiento completo.

**Body Attack:** Combina movimientos aeróbicos atléticos con ejercicios de fuerza y estabilización postural.