



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad de sala-suelo



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

DESCRIPCIÓN

La Gimnasia de Mantenimiento es una actividad que busca la mejora de la condición física en personas de cualquier edad y estado de forma, a través de ejercicios practicados en grupo y con la dirección de un monitor/a.

Durante el año se realizarán actividades físicas muy variadas, desde gimnasia convencional a juegos, bailes y deportes, y se hará de una forma divertida y sana.

Es una actividad idónea para todas aquellas personas que quieran mantenerse en forma a través de un programa variado y motivante.

OBJETIVOS

- Conseguir una mejora generalizada de la condición física de los participantes, y con ello una mejora de su calidad de vida.
- Mejorar más específicamente la resistencia (capacidad aeróbica), la fuerza muscular (tonificación) y la flexibilidad.
- Dotar al alumno/a de conocimientos relacionados con la actividad física y cómo realizar ésta de manera correcta: técnica de diferentes ejercicios, batería de ejercicios, series, repeticiones, etc.
- Conseguir una elevación de la autoestima de las personas participantes porque al final del curso se verán, y sobre todo se sentirán mejor.
- Adquirir hábitos higiénicos y saludables a través del ejercicio físico.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza entre el grupo y con el monitor/a.

RECOMENDACIONES

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
2. Es recomendable para todo tipo de personas, de cualquier edad y condición física.
3. En las sesiones es importante llevar ropa y calzado cómodo, que permitan movimientos fluidos y no den mucho calor. En invierno la sala y la pista es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
4. Es muy importante realizar un buen calentamiento inicial y unos buenos estiramientos al final, así como avisar al monitor/a si se tiene alguna lesión muscular o articular.
5. Las sesiones no plantean ninguna progresión ni aprendizaje por lo que resulta ideal para personas con problemas de continuidad en la asistencia (trabajo a turnos por ejemplo).



Tonificación
Cardiovascular
Relajación
Música
Flexibilidad



(1) L-X-V 9.25-10.25 h.	Peru Esteban
(2) L-X-V 10.25-11.25 h.	Peru Esteban
(3) L-X-V 19.00-20.00 h.	Alejandra Montiel



(1,2) **Elizgibela** (pista)
 (3) **Elizgibela** (sala azul)