



**Comunidad
de Madrid**

GIMNASIA - MANTENIMIENTO:



ACTIVIDAD GRATUITA.

Destinatarios: Personas adultas

**REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2 DIAS POR SEMANA: DE 17:00 A 18:00.
HORAS MARTES Y JUEVES.**

LUGAR DE IMPARTICIÓN GIMNASIO PLAZA DEL AGUA.

El programa de actividades constará de **ejercicios para el desarrollo general y ejercicios deportivos especiales.**

Se tendrán muy en cuenta en las clases los estiramientos, tanto activos como pasivos.

Los ejercicios de desarrollo general tienen la finalidad de crear una amplia base para la especialización progresiva que se debe de seguir.

Sus objetivos son la mejora de los factores psico-físicos, de las capacidades y de las habilidades de las personas.

Los ejercicios especiales, contruidos a partir de los generales, tendrán forma más específica y constituyen una parte importante en el desarrollo de la persona.

Las sesiones se desarrollarán siguiendo la **siguiente estructura:**

Calentamiento: Dependiendo de cada sesión se comenzará con un juego deportivo que sirva para desinhibirse y como contacto con la actividad física o con un calentamiento general de las articulaciones para pasar a realizar otras actividades más exigentes. En algunos casos el juego será sustituido por una actividad física concreta, y en otros casos si la sesión lo requiere, con la explicación de ejercicios que se van a desarrollar, con en el caso de circuitos en interiores de

instalaciones deportivas o en exteriores a través de circuitos bio saludables del municipio o paseos saludables recorriendo lugares con encanto del municipio.

Parte principal: A partir de actividades y ejercicios se trabajarán los objetivos propuestos para cada sesión. Ejercicios aeróbicos controlados, de mantenimiento específicos para el cuerpo, de baile.....**Vuelta a la Calma:** Las actividades que se desarrollen en esta tercera parte intentarán facilitar y favorecer el estado de tranquilidad en el cuerpo del participante.

RUNNING

ACTIVIDAD GRATUITA

3 DIAS POR SEMANA. LUNES ,MIÉRCOLES Y VIERNES.

HORARIO DE 18:00 A 19:00 HORAS

El monitor establecerá un **plan de entrenamiento** a los participantes, que pretendan aparcar el sedentarismo y comenzar a establecer hábitos saludables.

Para el establecimiento del plan de entrenamiento siempre se tendrá en cuenta:

- Condiciones físicas de partida
- Equipación necesaria
- Secuencias de entrenamiento
- Hidratación y nutrición



Las actividades se realizan en colaboración con la Consejería de Educación, juventud y deportes en base al Convenio del programa de colaboración institucional en proyectos de actividad física y salud entre el Ayuntamiento de Valdilecha y la Dirección General de Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid