



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE KARATE

POLIDEPORTIVO DAOIZ Y VELARDE
Instalación Deportiva Municipal Concertada

HORARIO DE ACTIVIDADES

AEROBIC

(STEP - BODY TONIC - LATINO - FUNKY)

PILATES - CICLO INDOOR

BAILES LATINOS

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
M A Ñ A N A S					
9:00 - 10:00	PILATES		PILATES		
10:00 -11:00	AEROBIC		AEROBIC		AEROBIC
09:30 -10:30		AEROBIC		AEROBIC	
10:30 -11:30		PILATES		PILATES	
14:30 -15:30		AEROBIC		AEROBIC	
11:00 -12:00	PILATES		PILATES		
T A R D E S					
14:00 -15:00	PILATES		PILATES		
16:00 -17:00	PILATES		PILATES		
17:00 -18:00	PILATES	AEROBIC	PILATES	AEROBIC	
18:00 -19:00	PILATES	AEROBIC	PILATES	AEROBIC	BAILES LATINOS
19:00 -20:00	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC
19:00 -20:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	BAILES LATINOS
20:00 -21:00	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC
20:00 -21:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	BAILES LATINOS
21:00 -22:00	CICLO INDOOR	AEROBIC	CICLO INDOOR	AEROBIC	
21:00 -22:00		PILATES		PILATES	

LAS CLASES SOLO SE IMPARTIRÁN CON UN MÍNIMO DE 12 ALUMNOS

Más información en el teléfono: **91 433 27 58**

Polideportivo Daoíz y Velarde. C/ Alberche, 21.

STEP: SESIÓN DE 60 MINUTOS EN LA QUE SE TRABAJA LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR UTILIZANDO EL ESCALÓN CON ALTURA VARIABLE Y PASOS COREOGRAFIADOS.

BODY TONIC: SESIÓN DE 60 MINUTOS DE EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y TONIFICACIÓN DE TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES. SE UTILIZAN BARRAS, DISCOS Y MANCUERNAS MÁS O MENOS PESADAS SEGÚN EL NIVEL DEL ALUMNO.

LATINO: ACTIVIDAD AERÓBICA EN LA QUE SE COMBINA FUNKY, HIP-HOP Y RITMOS LATINOS.

PILATES: ES UN MÉTODO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO COMPLETO Y DE EDUCACIÓN POSTURAL. COMBINA CUERPO Y MENTE PARA MEJORAR LA PRECISIÓN DEL CONTROL MUSCULAR, LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD. SU OBJETIVO ES CREAR UN PATRÓN RESPIRATORIO Y LA AMPLITUD DE MOVIMIENTOS ARTICULARES Y MUSCULARES.

CICLO INDOOR: (DE 18 A 64 AÑOS). SESIÓN DE 45 MINUTOS DE TRABAJO CARDIOVASCULAR SOBRE UNA BICICLETA ESTÁTICA. SE EJERCITA PRINCIPALMENTE EL TRÉN INFERIOR (GLUTEOS, CUÁDRICEPS, ISQUIOTIBIALES, GEMELOS Y SÓLEOS).

BAILES LATINOS: SESIÓN DE 60 MINUTOS EN LA QUE SE REALIZA EJERCICIO CARDIOVASCULAR DE UNA FORMA DIVERTIDA BAILANDO, INCLUYENDO RITMOS COMO LA BACHATA, EL MERENGUE, Y LA SALSA ENTRE OTROS, AYUDANDO A MEJORAR LA COORDINACIÓN. NO ES IMPRESCINDIBLE VENIR CON PAREJA.

- Si asiste por primera vez a las clases, es importante que se presente al profesor y sobre todo que le comunique cualquier tipo de lesión o problema médico, así como si toma cualquier tipo de medicamento.
- Se ruega la máxima puntualidad.
- Es importante que no abandone la sesión antes de que esta finalice.
- Para su propia seguridad, utilice calzado deportivo específico para la actividad que lleve a cabo.
- Utilice ropa deportiva que le permita una mayor facilidad de movimientos para su propia comodidad.
- Es **MUY IMPORTANTE** que procure hidratarse adecuadamente antes, durante y después de la práctica de la sesión que realice, utilizando para ello bidones de plástico.
- Por higiene, es obligatorio el uso de una toalla durante la práctica deportiva.