

## **DESCRIPCION DE ACTIVIDADES**

**AERÓBIC**: Actividad eminentemente aeróbica en la que el acompañamiento musical y el ritmo son parte fundamental de la misma. El objetivo principal en este tipo de actividad es la consecución de un nivel aceptable de capacidad aeróbica a través de coreografías en las que la coordinación juega un papel muy importante.

**ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE**: Actividad con ejercicios físicos cuyos objetivos van enfocados a mantener un estado físico lo más aceptable posible dentro de las limitaciones de cada persona.

**GIMNASIA FUSION**: Programa de puesta en forma que equilibra física y mentalmente. Método estructurado de forma sencilla, vivencial y creativa. Combina técnicas de relajación con un trabajo corporal basado en diversas disciplinas, como Pilates, Strechin, Aerobic, Expresión Corporal y Tonificación.

**PILATES**: Actividad dirigida a todo aquel que quiera fortalecer la musculatura y sobre todo la conciencia corporal. El método Pilates puede ser practicado por todas las personas desde jóvenes, mayores, personas que realizan otro deporte o las que llevan una vida más sedentaria.

**GYM JAZZ**: Se trata de realizar actividad física a través de estilos de baile diferentes (salsa, funky, hip-hop). Además de centrarnos en los aspectos puramente físicos, se trabaja de forma concienzuda las relaciones sociales, ya que se llevan a cabo tres exhibiciones a lo largo del curso.

**GYM JAZZ INFANTIL**: Es salud, diversión, baile, deporte, ritmo y energía. Te diviertes mientras te mantienes en forma y estimulas tu espíritu con la alegría de bailar al ritmo de canciones llenas de energía. Las edades son de 7 a 12 años.

**GIMNASIA RÍTMICA**: Es una actividad y una excelente forma de hacer deporte al ritmo de la música, disfrutando del ejercicio físico de una forma no competitiva. Va dirigido a niñas/os con edades comprendidas entre los 7 y 12 años.

**CHIQUI-RITMO**: Esta actividad es una forma de hacer ejercicio en la que el niño/a participará activamente en la realización de coreografías y elección de la música. Las edades son de 4 a 6 años.

**CHIQUI-JUDO**: Se trabajará el desarrollo psicomotriz del alumno utilizando las técnicas básicas de iniciación al Judo con marcado carácter lúdico. Actividad dirigida a niños/as de 4 a 6 años.

**MULTIDEPORTE**: Esta actividad va dirigida a niños/as de 4 a 6 años y está enfocada a comenzar el conocimiento y aprendizaje de diferentes especialidades deportivas, obteniendo sensibles mejoras en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas y específicas, y de las capacidades coordinativas, dando un sentido lúdico a todos los contenidos.

**JUDO**: Es un deporte de combate, un Arte Marcial, un deporte de rango olímpico (el 1º entre las artes marciales), un medio de formación integral.

Técnicamente el Judo es una forma de lucha, que racionalmente usa la energía en la forma más eficiente utilizando el ataque de un agresor en su propia contra. Este concepto de la no-resistencia permite obtener logros más que importantes en el combate, en el deporte y en la forma de vida.

**ARTES MARCIALES Y DEPORTES DE COMBATE**: Nueva actividad, que aúna las artes marciales y deportes de contacto, donde de una forma recreativa, se practicarán las técnicas de los distintos deportes (golpes de puño, de pierna, agarres, proyecciones...) acorde a lo que el alumno esté interesado.