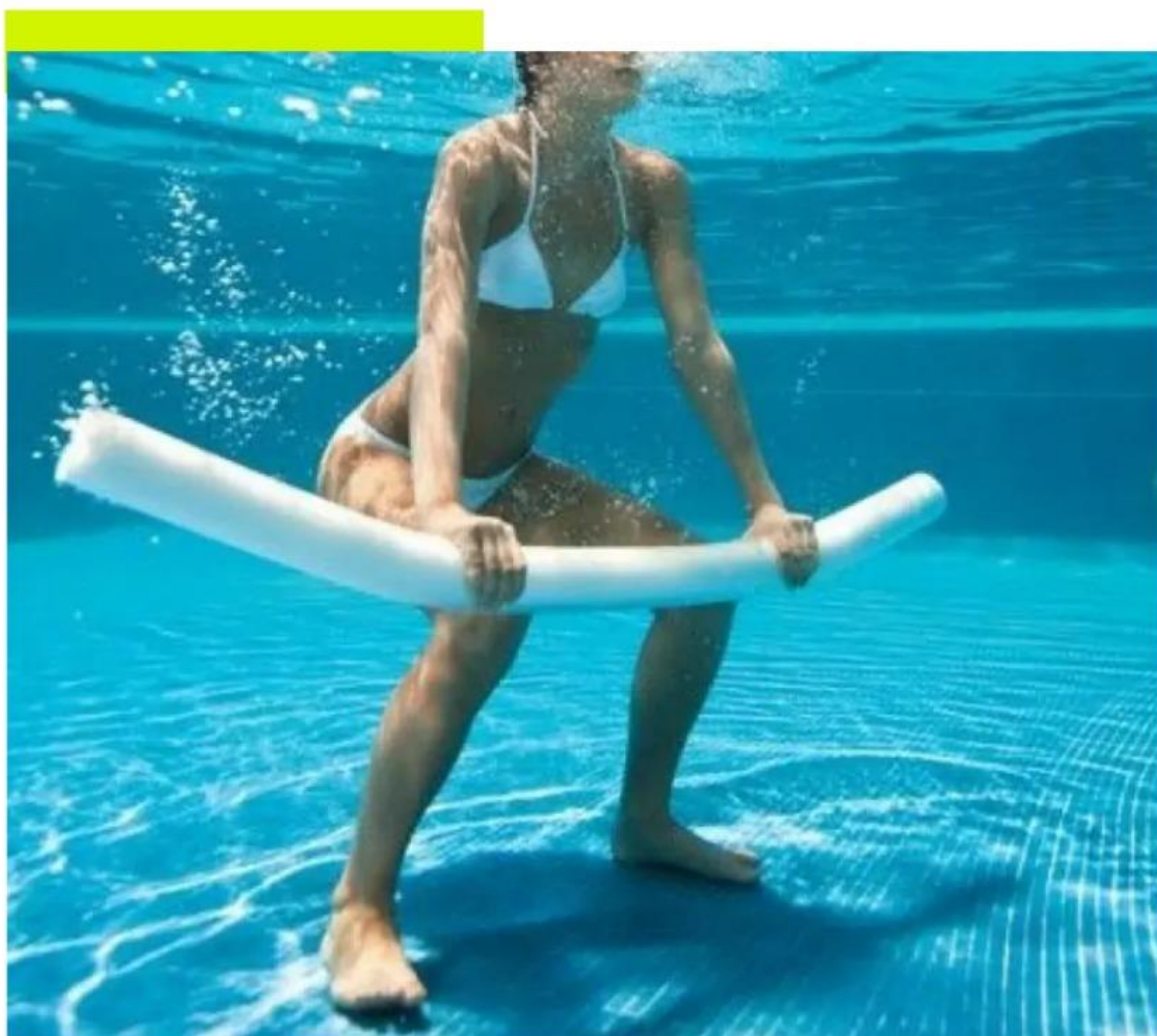


# PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES VERANO

PISCINA MUNICIPAL MIGUELTURRA

JUNIO-AGOSTO 2022



NURIA SÁNCHEZ RODRIGO

## INTRODUCCIÓN

Cuidar y mover nuestro cuerpo es muy importante para tener una buena salud tanto física como mental. Realizar actividad física al aire libre y más en el agua, nos ayuda a tener un equilibrio cuerpo – mente, que nos ayudará a sentirnos bien con nosotros mismos y hacia los demás.

La actividad física nos proporciona numerosos beneficios, entre ellos, disminución en el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejora los niveles de glucosa y lípidos en sangre por lo que nos ayuda a mantener un peso saludable, mejora la presión arterial, refuerza el sistema inmunológico, fortalece los huesos, previene de la osteoporosis y lo más importante mejora el estado de ánimo.

Haciendo referencia al trabajo dentro del agua (vaso pequeño o mediano), te ayuda a fortalecer la musculatura de una forma efectiva y sin riesgo, ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular haciendo que el corazón trabaje de manera eficaz, mejora la circulación, (muy recomendable para personas que sufren de varices), es analgésico del dolor gracias al efecto masaje que realiza, relajación muscular, evita el impacto en articulaciones debido a la ingravidez dentro del agua...

Para estos meses de verano, es muy recomendable la actividad física al aire libre y en el agua para seguir manteniendo la forma física debido a las temperaturas extremas de nuestra región.

Yo, Nuria Sánchez Rodrigo, como persona física y autónoma, con una trayectoria profesional de 25 años como instructora de distintas actividades físicas colectivas, entrenadora personal y acondicionamiento físico, actualmente cursando el Grado en Ciencias del Deporte en la UCLM, presento una programación para los meses de verano, Junio, Julio y Agosto 2022, talleres para poder llevarlos a cabo en las instalaciones de la piscina municipal de Miguelturra.

# PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES VERANO

## PISCINA MUNICIPAL MIGUELTURRA

(JUNIO - JULIO - AGOSTO 2022)

### TALLER AQUAGYM



El **Aquagym** es una actividad que aprovecha el entorno acuático para ejercitar los músculos, así como aumentar la resistencia y la fuerza del cuerpo, al ritmo de la música y con la guía de un monitor cualificado.

AQUAGYM	
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"><li>-Aporta un beneficio físico y mental.</li><li>-Mejora la condición física endureciendo los músculos y estilizando tu figura.</li><li>-Mejora la coordinación motriz y la agilidad.</li><li>-Mejora la condición cardiorespiratoria y la circulación sanguínea.</li><li>-Tiene un efecto terapéutico.</li><li>-Mejora la respiración.</li></ul>
DIRIGIDO A	Cualquier persona y edad, siempre que sea independiente.
HORARIO	Lunes, Miércoles y Jueves 10:00 – 10:50 h. Miércoles (Agosto) 11:00 – 11:50 h. Viernes 20:00 – 20:50 h.
LUGAR	Piscina municipal (mediana) de Miguelturra
AFORO MÁX. DE PERSONAS POR GRUPO	30 Personas máximo
PRECIO	20 €/mes (2 días/semana) 30€/mes (3 días/semana)

## TALLER AQUA ZUMBA



**Aqua Zumba®** combina la filosofía de Zumba® con la resistencia que ofrece el agua, para una fiesta acuática que nadie se puede perder.

Es esencialmente un entrenamiento de cardio con el que se consiguen mejoras cardiovasculares, tonificación y fuerza gracias a la resistencia natural que genera el agua.

<b>AQUA ZUMBA</b>	
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"><li>-Aporta un beneficio físico y mental.</li><li>-Mejora la condición física endureciendo los músculos y estilizando tu figura.</li><li>-Mejora la coordinación motriz y la agilidad.</li><li>-Mejora la condición cardiorespiratoria y la circulación sanguínea.</li><li>-Tiene un efecto terapéutico.</li><li>-Mejora la respiración.</li><li>-Menos impacto en las articulaciones</li></ul>
DIRIGIDO A	Cualquier persona y edad, siempre que sea independiente.
HORARIO	Martes y Viernes 10:00 – 10:50 y 11:00 – 11:50 h. Lunes y Miércoles 20:00 – 20:50 h.
LUGAR	Piscina municipal (mediana) de Miguelturra
AFORO MÁX. DE PERSONAS POR GRUPO	30 Personas máximo
PRECIO	20 €/mes (2 días/semana)

## TALLER PILATES / HIPOPRESIVOS



El trabajo de **hipopresivos** es un modo de entrenamiento que va más allá del entrenamiento de abdominales: busca el control de la respiración y la postura para conseguir un mayor rendimiento, control corporal y musculatura estabilizadora.

El **pilates** es un método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo.

PILATES / HIPOPRESIVOS	
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Mejorar el tono muscular del abdomen y del suelo pélvico</li><li>→ Mejorar la postura</li><li>→ Fortalecer la musculatura respiratoria</li><li>→ Aumentar la capacidad aeróbica</li><li>→ Prevenir lesiones articulares y musculares</li><li>→ Reducir la presión intra - abdominal y del suelo pélvico</li><li>→ Mejorar la flexibilidad</li><li>→ Prevenir la aparición de cualquier tipo de hernia</li></ul>
DIRIGIDO A	Cualquier persona y edad, siempre que sea independiente.
HORARIO	Lunes - Jueves 09:00 – 09:50 h.
LUGAR	Zona césped piscina municipal de Miguelturra (Colchoneta)
AFORO MÁX. DE PERSONAS POR GRUPO	30 Personas máximo
PRECIO	20 €/mes (2 días/semana)

# ¡NOVEDAD!

## TALLER PILATES ADAPTADO EN SILLA

El **pilates** es un método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo.

El **pilates adaptado** tiene finalidad terapéutica, indicado para personas con movilidad reducida, ya que los patrones de ejercicios favorecen el movimiento de todo el cuerpo. En este caso, los ejercicios en silla se hacen de manera dirigida y personalizada.

PILATES EN SILLA	
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Mejorar el tono muscular del abdomen</li><li>→ Mejorar la postura (muy importante)</li><li>→ Fortalecer la musculatura respiratoria</li><li>→ Aumentar la capacidad aeróbica</li><li>→ Prevenir lesiones articulares y musculares</li><li>→ Piernas y glúteos más tonificados</li><li>→ Mejorar la flexibilidad y el equilibrio</li><li>→ Prevenir la aparición de cualquier tipo de hernia</li></ul>
DIRIGIDO A	Cualquier persona y edad, siempre que sea independiente.
HORARIO	Lunes - Jueves 11:00 – 11:50 h.
LUGAR	Zona césped o zona de bancos en piscina municipal de Miguelturra
AFORO MÁX. DE PERSONAS POR GRUPO	20 Personas máximo
PRECIO	20 €/mes (2 días/semana)

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



El **entrenamiento funcional** busca trabajar los músculos a través de la imitación de la cotidianidad, es decir, que los ejercicios que se desarrollen repitan parámetros similares a los de determinados movimientos cotidianos, como caminar, saltar, subir escaleras, levantar cargas, arrastrar, etc.

En base a esto, cada rutina de entrenamiento funcional debe estar individualizada y focalizada para cada persona, su disciplina deportiva y sus características específicas.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	
OBJETIVO	-Ayudar y mejorar la corrección postural -Prevenir y eliminar dolores debidos a contracturas o atrofias musculares. -Conseguir una rutina de ejercicios que sea útil a cualquier persona, sea deportista o no, y que estos entrenos le ayuden a estar en forma para su día a día.
DIRIGIDO A	Cualquier persona y edad, siempre que sea independiente.
HORARIO	Martes y Jueves 20:00 – 20:50 h.
LUGAR	Zona césped piscina municipal de Miguelturra (Colchoneta)
AFORO MÁX. DE PERSONAS POR GRUPO	30 Personas máximo
PRECIO	20 €/mes (2 días/semana)

\*Los talleres presentados están sujetos a modificaciones según circunstancias, ya sea horario, días e inscripciones, adaptándonos a cualquier situación.

Se realizarán sin ningún problema con todas las medidas higiénico sanitarias impuestas desde el Gobierno y siempre mirando por la salud de las personas.

Información e inscripciones:

Teléfono o WhatsApp 637522065 o e-mail: [airun-sr@hotmail.com](mailto:airun-sr@hotmail.com)

Siempre a vuestra disposición, Nuria.