PROGRAMA FITNESS

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Las actividades incluidas en este programa permiten adaptar la intensidad del entrenamiento a las capacidades y objetivos de cada persona, favoreciendo una práctica segura y efectiva. La variedad de formatos —desde sesiones cardiovasculares hasta tonificación localizada— garantiza un trabajo físico completo y equilibrado.

El uso de música como elemento motivador crea un entorno dinámico, social y divertido, que mejora la adherencia al ejercicio y contribuye al bienestar general, tanto físico como emocional.

CARACTERISTICAS

Intensidad actividad	Alta	Moderada / Alta	Alta	Baja
Cardiorrespiratoria	Alta	Moderada	Alta	Baja
Fuerza	Baja	Alta	Alta	Moderada
Flexibilidad / Movilidad	Alta	Moderada	Alta	Alta
Coordinación / Propiocepción	Alta	Moderada	Alta	Moderada
Dificultad técnica	Moderada / Alta	Moderada	Moderada	Baja
Gasto calórico (60' - 70kg)	250 - 450 kcal	350 - 500 kcal	450 - 600 kcal	180-250Kcal

OBJETIVOS GENERALES:

- Mejorar la condición física general mediante ejercicios de cardio, fuerza y movilidad.
- Favorecer el trabajo cardiovascular sin un gran impacto sobre las articulaciones.
- Utilizar la música como herramienta para aumentar la motivación y la energía.
- Reducir el estrés y la ansiedad a través del movimiento y el entorno grupal.
- Fomentar la interacción social y el bienestar emocional en un ambiente positivo.
- Promover hábitos de vida activos que ayuden a prevenir enfermedades crónicas.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa deportiva cómoda y calzado adecuado para entrenamiento funcional.
- Llevar toalla y botellín de agua.
- Respetar los tiempos de trabajo y recuperación indicados por el/la instructor/a.
- Escuchar al cuerpo y adaptar la intensidad si es necesario.
- No apto para personas con lesiones articulares graves o patologías cardiovasculares no controladas.

Gesport
gestión deportiva

FULL BODY GAP FUNCIONAL | COREOFIT ZUMBA | PUMP HITT BODY TONO | MOBILITY