

GIMNASIA

DE MANTENIMIENTO

 Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Programa de actividad física global dirigido a personas adultas que buscan mantenerse activas, mejorar su salud y prevenir el deterioro funcional mediante una práctica regular, segura y adaptada.

Las sesiones combinan trabajo cardiovascular moderado, ejercicios de tonificación, movilidad articular, equilibrio y estiramientos, configurando una actividad completa y accesible. Se trata de una propuesta orientada a la mejora de la calidad de vida, que favorece la adherencia al ejercicio en un entorno social, dinámico y motivador.

OBJETIVOS

- Mantener y mejorar la condición física general.
- Favorecer la movilidad articular y la funcionalidad diaria.
- Mejorar la postura corporal, el equilibrio y la coordinación.
- Prevenir los efectos del sedentarismo.
- Promover hábitos de vida activa y saludable.
- Fomentar el bienestar físico, emocional y social.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa cómoda y calzado deportivo adecuado.
- Mantener una correcta hidratación durante la actividad.
- Respetar los límites personales y adaptar la intensidad.
- Informar al personal técnico de posibles patologías o limitaciones.
- Seguir las indicaciones del monitorado en todo momento.
- Evitar la actividad en caso de enfermedades agudas o lesiones no valoradas.

 Sala 1-2 actividades (edificio pabellón): G1 y G2
Tajonar pueblo: G3

 G1: lunes, miércoles y viernes de 09:30 a 10:25 h.
G2: martes y jueves de 17:00 a 17:55 h.
G3 (Tajonar): lunes y miérc. de 20:00 a 20:55 h.

 Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Tonificación / Fuerza



Capac. cardiovascular



Movilidad / Flexibilidad



Coordinación



Ritmo / Expresión corporal



Bienestar / Salud



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

