

PROGRAMA FITNES

 Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Programa de actividades dirigidas en formato parrilla semanal que integra diferentes disciplinas de fitness, permitiendo a las personas participantes adaptar su práctica a sus necesidades, intereses y disponibilidad horaria.

Las actividades incluidas combinan trabajo cardiovascular, fuerza, movilidad y coordinación, ofreciendo un entrenamiento completo, variado y equilibrado. El uso de la música como elemento motivador genera un entorno dinámico, social y participativo, favoreciendo la adherencia al ejercicio y el bienestar físico y emocional.

FUNCIONAMIENTO

El programa se organiza en formato acceso libre según modalidad, con una estructura flexible:

- Modalidades de inscripción
 - **Mañanas:** acceso a todas las sesiones de mañana
 - **Tardes:** acceso a todas las sesiones de tarde
 - **Mañanas + Tardes:** acceso libre a toda la parrilla
- Acceso a sesiones
 - Entrada libre hasta completar aforo
 - Prioridad según orden de llegada
- Volumen de actividad
 - 18 horas semanales
 - 5 horas en horario de mañana
 - 13 horas en horario de tarde

DISCIPLINAS

Entrenamiento global

- **Full Body:** fuerza y cardio para todo el cuerpo.
- **Funcional:** movimientos funcionales y circuitos dinámicos.
- **HIIT:** intervalos de alta intensidad con fuerza y cardio.

Tonificación

- **Pump:** trabajo con cargas al ritmo de la música
- **Body Tono:** tonificación global variada
- **GAP:** trabajo específico de tren inferior

Cardio coreografiado

- **Zumba:** actividad coreografiada con ritmos latinos

Salud y bienestar

- **Balance:** movilidad, equilibrio, control corporal y estiramientos.



CONTENIDOS

Tonificación / Fuerza



Capac. cardiovascular



Movilidad / Flexibilidad



Coordinación



Ritmo / Expresión corporal



Bienestar / Salud



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional



PROGRAMA FITNES

 Actividad para personas adultas



OBJETIVOS

- Mejorar la condición física general de forma global.
- Fomentar la adherencia al ejercicio mediante variedad y flexibilidad.
- Desarrollar capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, movilidad y coordinación.
- Promover la autonomía en la práctica deportiva.
- Favorecer la socialización y el bienestar emocional.
- Ofrecer un servicio adaptable a diferentes perfiles y niveles.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva adecuada según la actividad.
- Mantener una correcta hidratación.
- Seleccionar sesiones en función del nivel personal.
- Respetar los tiempos de descanso.
- Seguir las indicaciones del personal técnico.
- Evitar la actividad en caso de patologías no controladas.

HORARIOS

LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
10.30 - 11.25 PUMP	10.30 – 11.25 ZUMBA	10.30 - 11.25 FULL BODY	10.30 – 11.25 BALANCE	10.30 - 11.25 PUMP
17.00 - 17.55 FULL BODY				17.30 - 18.25 ZUMBA
18.00 - 18.55 GAP		18.00 - 18.55 GAP		18.45 – 19.40 FULL BODY
19.00 - 19.55 BODY TONO	19.00 – 19.55 FUNCIONAL	19.00 - 19.55 BODY TONO	19.00 – 19.55 FULL BODY	
20.00 - 20.55 ZUMBA	20.00 – 20.55 FULL BODY	20.00 - 20.55 ZUMBA	20.00 – 20.55 HIIT	

 Sala 1-2 actividades (edificio pabellón)

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