

YOGA



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad corporal y respiratoria basada en la práctica del yoga adaptado al ámbito del ejercicio físico saludable, orientada a mejorar el equilibrio entre cuerpo y mente.

Las sesiones combinan secuencias de posturas (asanas), trabajo respiratorio (pranayama), ejercicios de movilidad, equilibrio y estiramientos, junto con momentos de relajación y atención plena. Se trata de una práctica accesible que favorece la mejora de la flexibilidad, la conciencia corporal y la reducción del estrés en un entorno tranquilo y controlado.

OBJETIVOS

- Mejorar la flexibilidad, movilidad y tono muscular funcional.
- Favorecer el equilibrio corporal y la estabilidad postural.
- Desarrollar el control respiratorio y la conciencia corporal.
- Reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.
- Prevenir molestias derivadas del sedentarismo.
- Fomentar hábitos de vida saludable y autocuidado.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa cómoda y transpirable.
- Practicar descalzo/a o con calcetines antideslizantes.
- Evitar comidas copiosas antes de la sesión.
- Informar al personal técnico en caso de lesiones o patologías.
- Respetar los límites personales en cada postura.
- Evitar la actividad en fases agudas de dolor o lesión.



Sala 4 actividades (edificio pabellón)



Grupo 1: L-X de 10:00 a 11:25 h. Grupo 2: L-X de 17:00 a 18:25 h. Grupo 3: L-X de 18:30 a 19:55 h. Grupo 4: M-J de 17:30 a 18:55 h. Grupo 5: martes de 19:00 a 20:25 h. Grupo 6: jueves de 19:00 a 20:25 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

