



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS UMA DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### ACTIVIDADES DIRIGIDAS

#### 1. **BodyFitness:**

Actividad dirigida con soporte musical en la que se trabaja con una variedad de materiales como pesas, colchonetas, bandas elásticas y barras. Un técnico guía la clase, enfocándose en diferentes grupos musculares a lo largo de la sesión para ofrecer un entrenamiento completo y dinámico.

#### 2. **Functional:**

En esta actividad, se presentan rutinas diarias que combinan movimientos funcionales y trabajo de cadenas musculares, permitiendo ejercitar varios grupos musculares de forma simultánea. Las sesiones son variadas y adaptativas, diseñadas para mejorar la fuerza, la resistencia y la coordinación.

#### 3. **Core:**

Clase de 30 minutos centrada en el fortalecimiento de la zona abdominal y lumbar. Es ideal para combinar con otras actividades, ya que su enfoque en el Core ayuda a mejorar la postura, la estabilidad y la fuerza central del cuerpo.

#### 4. **GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas):**

Actividad de 45 minutos enfocada específicamente en el trabajo del tren inferior. Las sesiones se centran en ejercicios para fortalecer y tonificar los glúteos, abdominales y piernas, proporcionando un entrenamiento focalizado y efectivo.





## 5. Pilates:

Pilates es una disciplina que combina ejercicios de bajo impacto con movimientos de control y precisión para mejorar la flexibilidad, la fuerza y la postura. Las sesiones de pilates se enfocan en el fortalecimiento del core, la alineación corporal y la conexión mente-cuerpo, siendo una excelente opción para reducir el estrés y mejorar la movilidad general.

## 6. CicloUMA:

Clase dirigida con soporte musical sobre bicicleta estática que simula la sensación de pedalear en diversas superficies e inclinaciones, como subidas y bajadas. Es una actividad cardiovascular intensa que mejora la resistencia y la fuerza de las piernas, adaptándose a diferentes niveles de condición física.

## 7. CicloPower:

Actividad ideal para los usuarios que desean un entrenamiento completo combinando 30 minutos de ciclismo en bicicleta estática con soporte musical y 30 minutos de ejercicios funcionales con materiales. Este formato dual maximiza los beneficios del entrenamiento cardiovascular y de fuerza en una sola sesión.

## 8. RunningUMA:

Actividad impartida en la pista de atletismo, donde se trabajan las condiciones físicas básicas para mejorar la técnica de carrera. Las sesiones incluyen ejercicios de técnica, resistencia y velocidad, adaptados a diferentes niveles para optimizar la eficiencia en la carrera.





### 9. Zum UMA Dance:

Es una actividad de baile dirigida con ritmos latinos como salsa, merengue, bachata y reguetón, que combina ejercicio y diversión en un formato de fitness dinámico y accesible para todos. Las sesiones mejoran la condición cardiovascular y la coordinación, permitiendo a los usuarios ajustar la intensidad a su nivel. Con esta actividad, disfrutarás de un entrenamiento completo mientras te diviertes y liberas estrés al ritmo de la música.

### 10. Zum UMA Dance Baja Intensidad Mayores de 55:

Actividad dirigida y coreografiada con soporte musical, especialmente diseñada para personas mayores de 55 años. Se desarrollan diversas coreografías de diferentes estilos musicales, enfocándose en movimientos suaves y controlados que promueven la salud cardiovascular y la movilidad, adaptándose a las capacidades de los participantes.

