



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS UMA DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### CURSOS DEPORTIVOS

#### 1. Actividad Física +55 Años:

Esta actividad está diseñada para personas mayores de 55 años, con un enfoque en el entrenamiento funcional que busca mejorar la fuerza, la movilidad y la resistencia. El objetivo principal es fomentar la autonomía y la calidad de vida, adaptando los ejercicios a las capacidades y necesidades individuales de cada usuario.

#### 2. Cursos de Pádel:

Los cursos de pádel se organizan en tres niveles: iniciación, medio y perfeccionamiento. Antes de comenzar, los usuarios deben pasar por una prueba de nivel, donde los técnicos evaluarán sus habilidades y los ubicarán en el nivel más adecuado para su progreso. Cada nivel está diseñado para desarrollar y mejorar las habilidades técnicas y tácticas del pádel, asegurando un aprendizaje progresivo y eficaz.

#### 3. Calistenia:

La calistenia es una forma de entrenamiento físico que utiliza el peso corporal para realizar ejercicios que mejoran la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. Se centra en movimientos naturales como saltos, flexiones, sentadillas y dominadas, y se adapta a todos los niveles, desde principiantes hasta avanzados. Esta disciplina





destaca por su capacidad para desarrollar un cuerpo fuerte y atlético sin necesidad de equipamiento adicional.

#### 4. Sala Cardiovascular:

La sala cardiovascular está equipada con una variedad de máquinas de pesas y equipo de peso libre, permitiendo a los usuarios realizar cualquier tipo de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico. Además, los usuarios pueden optar por un suplemento de entrenamiento personalizado, donde un técnico especializado diseñará una rutina adaptada a sus objetivos específicos, ya sea rehabilitación, competición o mejora de la condición física. Para más información sobre este servicio, los interesados pueden preguntar en la sala cardiovascular o en recepción.

#### 5. Opositores:

Esta actividad está dirigida a personas que se preparan para superar las pruebas físicas de unas oposiciones. Los técnicos desarrollan entrenamientos específicos enfocados en los requisitos y objetivos de cada oposición, ayudando a los usuarios a mejorar sus capacidades físicas y a aumentar sus probabilidades de éxito en las pruebas.

