

Entrenament Funcional

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

L'entrenament funcional és una activitat en la qual es treballa a molta intensitat durant períodes curts de temps i amb poc descans. Es basa amb moviments poliarticulars que permeten treballar diverses capacitats físiques, com la força, la resistència cardiorespiratòria, la potència, la coordinació, l'equilibri, la velocitat... Aquesta està dirigida per un llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Es troba inclosa dins del "pack" d'activitats que ofereix el poliesportiu, per tant, té un cost econòmic de 30€ mensuals. Està oberta a tothom, però abans d'iniciar l'activitat l'instructor realitza un test a les persones interessades a fer l'activitat per conèixer la seva condició física. Aquesta es duu a terme tres dies a la setmana amb una duració de 40 minuts cada sessió. Tenint en compte que és una activitat d'intensitat vigorosa, en el cas d'alumnes menors de 17 anys, no permet arribar als mínims d'activitat física diaris recomanats per l'OMS. En canvi, sí que permet arribar als mínims setmanals per a majors de 18 anys. És una activitat de bona qualitat

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Andrea Bieto Pons (690213646) (bieto95.a@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

03/01/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Montmaneu s/n 25183 Seròs Poliesportiu Seròs Lleida Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 01/10/2020 a 31/05/2021