

Cursos Deportivos Municipales

Red adscrita  OBSA 

Temas

Actividad física.

Descripción

Cursos Deportivos destinados a la población a partir de 16 años de edad, del 1 de octubre al 15 de junio:

- Cross Training: martes y jueves, de 19:30 a 20:30 h.
- Gimnasio de Máquinas: lunes, miércoles y viernes, de 10:10 a 11 h.
- Multi-Class: martes y jueves, de 9:15 a 10:30 h (grupo1) / de 17:45 a 19 h (grupo2).
- Ciclo Indoor: lunes, miércoles y viernes, a las 9:10 h (grupo1) / lunes y miércoles, a las 19:30 h y jueves, a las 20:10 h (grupo2) / lunes y miércoles, a las 20:25 h y jueves, a las 21 h (grupo3).
- Gerontogimnasia: lunes, miércoles y jueves, de 10:15 a 11:15 h.
- Gimnasia Especial para discapacitados: lunes y miércoles, de 11:15 a 12:15 h.
- Escalada Deportiva: martes, de 19 a 22 h.
- Voleibol: miércoles, a las 18 h y viernes, a las 19 h.
- Pádel: martes y jueves, de 9 a 10 h (grupo1) / lunes y miércoles, de 20:30 a 21:30 h (grupo2).
- Gimnasia Terapéutica: martes y jueves, de 10:30 a 11:45 h (grupo1) y de 16:30 a 17:45 h (grupo2).

Más información en: <https://www.cangasdeonis.com/actividades>

Población

Población General - Cualquiera (A partir de 16 años de edad)

Persona de contacto

director del patronato deportivo municipal (985848590) (directordeportes@cangasdeonis.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Patronato Deportivo Municipal de Cangas de Onís

Fecha de última actualización de la actividad

15/09/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Avenida Contranquil 19 33550 Cangas de Onís Pabellón de Deportes Cangas de Onís Asturias Asturias España



Fecha de la Actividad

De 01/10/2019 a 15/06/2020

Página web del proyecto

<https://www.cangasdeonis.com/actividades>

<https://www.facebook.com/patronato.deportivo>

Imagen de la Actividad

CURSOS DEPORTIVOS MUNICIPAL

(1 octubre-15 junio) - Mayores 16 años - Mes: 21 € (excepto Pádel)

.- **CROSS TRAINING:** Martes y Jueves, de 19:30 a 20:30 h. Es una clase en la que se trabajan ejercicios funcionales (movimientos cotidianos, actividades variadas como levantamientos, agilidad, coordinación, resistencia, ...) con alta intensidad.

.- **GINNASIO MÁQUINAS:** Lunes, Miércoles y Viernes, de 10:10 a 11 h. Es una clase en la que se trabaja la tonificación muscular general, mediante una sobrecarga a cada persona, empleando máquinas y aparatos del Gimnasio, combinando la actividad aeróbica con ejercicios propios de la sala de musculación.

.- **MULTI CLASS:** Grupo 1: Martes y Jueves, de 9:15 a 10:30 h / Grupo 2: de 19:30 a 20:15 h. Es una clase variada, con sesiones que van desde Ciclo Indoor, hasta sesiones de Gimnasio Máquinas, pasando por Step, Juegos Aeróbicos,...

.- **CICLO INDOOR:** Grupo 1, Lu, Mi y Vi a las 9:10 h; Grupo 2, Lu y Mi 19:30 h; Grupo 3, Lu y Mi 20:25 h, Ju 21 h: Es un programa de entrenamiento que utiliza la bicicleta estática, de diseño deportivo, que va acompañado con música. Se realizan los ejercicios que se hacen sobre una bicicleta de calle, subir montañas, llanear por carreteras y algún que otro sprint. Se trabajan principalmente los músculos del tren inferior, aunque en menor medida los del superior.

.- **GERONTOGIMNASIA:** Lunes, Miércoles y Jueves, de 10:15 a 11:15 h. Es una actividad para personas de edad, tanto si mantiene un estado muy saludable, como si sufre algún tipo de discapacidad, es muy beneficioso realizar con frecuencia una pequeña sesión de gimnasia, en la que se trabajen todos los grupos musculares, se muevan todas las articulaciones y mejore el trabajo del aparato cardiorrespiratorio. Actividad gratuita para pensionistas y mayores de 65 años (con prioridad para empadronados en Cangas).

.- **GINNASIA ESPECIAL** (Asociación de Discapacitados EMBURRIA): Lunes y Miércoles, de 11:15 a 12:15 h. Sesiones de gimnasia para discapacitados psíquicos, en las que se trabaja el esquema corporal, la lateralidad, la coordinación, el equilibrio, la orientación espacial y temporal, las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), y la sociabilidad, favoreciendo las relaciones interpersonales.

.- **ESCALADA DEPORTIVA:** Martes, a las 19 h (sesión de tres horas): Con esta actividad se trabajan casi todos los grupos musculares del cuerpo, aportando beneficios como la mejora de la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.

.- **VOLEIBOL:** Miércoles, a las 18 h y Viernes, a las 19 h (sesiones de una hora). El Voleibol ayuda a mantener la forma física, mejorando la coordinación y el equilibrio. A diferencia de otros deportes, no necesita desplazamientos largos sobre el terreno de juego, y, si los niveles técnicos son similares, la diferencia de edad no resulta un obstáculo para integrar a jugadores de edades dispares.

.- **PÁDEL:** Martes y jueves, de 9:30 a 10 h (grupo 1) / Lunes y Miércoles, de 20:30 a 21 h (grupo 2). A partir de 11 años de edad, 30 € / mes (5 plazas en cada grupo). Curso de iniciación al Pádel, en el que se adquirirán las nociones y técnicas básicas del deporte. Se valorará la participación en los torneos de iniciación (subdivisión).

