Acondicionamiento global

Red adscrita OBSA

Temas

Actividad física.

Descripción

Objetivos generales
Desarrollar de forma armónica y equilibrada las cualidades físicas básicas.Alcanzar un mayor control y conocimiento del propio cuerpo.
Desarrollar habilidades y destrezas motrices.
Prevenir lesiones de tipo general incidiendo en posturas corporales saludables.

Contenidos:Juegos de habilidad, deportes modificados, G.A.P (Glúteos, abdominlaes, piernas), circuitos de entrenamiento, pistas americanas, ejercicios de pilates, etc.
Esta actividad se realiza en el centro municipal deportivo La Tejerona L, Mi y V de 21:00 a 22:00 h.

Población

Población General - Cualquiera (14-65 años)

Persona de contacto

Patronato deportivo,ayuntamiento de Gijón. Pabellón deportivo municipla La Tejerona. (985 18 51 15) (pdm@gijon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

30/09/2015

Situación actual de la actividad

Histórica

Localización

Calle Juan Botas s/n 33209 Gijón Asturias Asturias España

Fecha de la Actividad

De 01/10/2014 a 30/06/2015

Página web del proyecto

https://deporte.gijon.es/page/6905-acondicionamiento-global

Imagen de la Actividad