

PROGRAMACION DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

JUEVES 02 DE OCTUBRE

10:15-11:00: CICLO INDOOR

Beats Fitness Club

Actividad cardiovascular y al ritmo de la música, que se desarrolla en bicicleta estática, para mejorar la fuerza-resistencia del tren inferior y la aptitud cardiovascular.

11:15-12:00: MANTENIMIENTO FÍSICO

CIFP Virgen de la Candelaria -IES Mencey Acaymo

La sesión de mantenimiento físico incluye entrenamiento cardiovascular, fortalecimiento muscular y el trabajo de la flexibilidad, con el objetivo de optimizar el funcionamiento del cuerpo y prevenir lesiones.

14:15-15:00: MINDFULNESS

Martha Bravo

Clase práctica que consiste en la práctica de prestar atención de forma intencionada y sin juzgar al momento presente, entrenando la mente para concentrarse en las experiencias internas o la atención a la respiración.

15:15-16:00: BODY WER

Centro Deportivo de Añaza

Programa de entrenamiento físico que combina las actividades propias del aeróbic con trabajo muscular mediante la realización de ejercicios de levantamiento de pesas.

16:15-17:00: DANSIGN, BAILE ACCESIBLE Y LENGUA DE SIGNOS

Cía Dansign

"Danzamos al servicio de la Accesibilidad Universal". Sesión de baile DanSign que aúna danza y lengua de signos permitiendo la escucha visual a través del movimiento.

17:15-18:00: V-POWER

Vivagym

V-Power es un entrenamiento de fuerza-resistencia con barra y discos que trabaja todos los grupos musculares principales en una sola sesión.

18:15-19:00: ZUMBA

Vivagym

Las clases de zumba son una explosión de alegría y movimiento. Mezclan ritmos latinos y coreografías sencillas para que entres sin darte cuenta. No necesitas experiencia previa: solo ganas de bailar, sudar y pasarlo bien.

19:15-20:00: GAP

Go Fit

Glúteos, abdominales y piernas, como su propio nombre indica, trabajamos la fuerza en estos grupos musculares para conseguir un desarrollo completo de los miembros inferiores y el abdomen.

VIERNES 03 DE OCTUBRE

10:15-11:00: FORCE

Beats Fitness Club

Entrenamiento de alta intensidad bajo programación, inspirado en la preparación física militar que combina ejercicios de fuerza con autocargas de agilidad y cardiovasculares.

11:15-12:00: MANTENIMIENTO FÍSICO

CIFP Virgen de la Candelaria -IES Mencey Acaymo

La sesión de mantenimiento físico incluye entrenamiento cardiovascular, fortalecimiento muscular y el trabajo de la flexibilidad, con el objetivo de optimizar el funcionamiento del cuerpo y prevenir lesiones.

12:15-13:00: CICLO INDOOR

Beats Fitness Club

Actividad cardiovascular y al ritmo de la música, que se desarrolla en bicicleta estática, para mejorar la fuerza-resistencia del tren inferior y la aptitud cardiovascular.

13:15-14:00: PILATES

Vivagym

Sesión diseñada para que trabajes fuerza, control y equilibrio de forma consciente. A través de ejercicios suaves pero efectivos, mejorarás la postura, el core y la movilidad sin necesidad de usar material adicional.

14:15-15:00: HIPOPRESIVOS

Sinergia Carolina

Técnicas que combinan ejercicios posturales y ejercicios respiratorios y se practican para preparar y fortalecer el abdomen y el suelo pélvico antes de un embarazo, una cirugía o para mejorar el rendimiento físico en general.

15:15-16:00: STEP

Vivagym

Actividad de aeróbic con una plataforma elevada que permite realizar ejercicios para tonificar piernas, glúteos y el core, mejorando la resistencia cardiovascular y quemando calorías.

16:15-17:00: BODY WER

Centro Deportivo Añaza

Programa de entrenamiento físico que combina las actividades propias del aeróbic con trabajo muscular mediante la realización de ejercicios de levantamiento de pesas.

17:15-18:00: ZUMBA

Complejo Deportivo de Tenerife

Sesión que combina movimientos de baile con ejercicios aeróbicos al ritmo de la música.

18:15-19:00: STRONG NATION

Complejo Deportivo de Tenerife

Programa de entrenamiento de alta intensidad (HIIT) que combina movimientos de peso corporal, acondicionamiento muscular y entrenamiento pliométrico, todo sincronizado con música original.

19:15-20:00: BOX

Go Fit

Actividad cardiovascular inspirada en diferentes movimientos de artes marciales siempre coreografiados que te harán mejorar tu coordinación, tu tono muscular, y liberarás estrés mientras golpeas al mejor ritmo musical.

SÁBADO 04 DE OCTUBRE

10:15-11:00: BODY COMBAT

Complejo Deportivo de Tenerife

Practica movimientos que provienen de diferentes artes marciales como kárate, boxeo, taekwondo, taichi o muay thai al ritmo de la música. Quema calorías y consigue una mayor resistencia cardiovascular.

11:15-12:00: BODY BALANCE

Complejo Deportivo de Tenerife

Entrenamiento suave pero efectivo para relajarse y equilibrar cuerpo y mente mediante un programa de ejercicios que combina yoga, estiramientos, pilates y taichí.

12:15-13:00: CICLO INDOOR

Beats Fitness Club

Actividad cardiovascular y al ritmo de la música, que se desarrolla en bicicleta estática, para mejorar la fuerza-resistencia del tren inferior y la aptitud cardiovascular.

13:15-14:00: TAICHI

Taichí Tenerife By Marga Cappa

Práctica de movimiento suave y controlado que combina ejercicios físicos lentos, meditación y respiración profunda para equilibrar la energía del cuerpo (chi) y mejorar el bienestar mental y físico

14:15-15:00: YOGA

Isa Cruz Yoga

Práctica que integra posturas físicas (asanas), ejercicios de respiración (pranayama) y meditación para conectar el cuerpo, la mente y el espíritu

15:15-16:00: FLOW

Beats Fitness Club

Una actividad innovadora que combina Yoga, Animal Flow y estiramientos activos.

16:15-17:00: BAILES LATINOS

Escuela Pura Salsa y Sabor

Clase de baile donde se enseñan y practican estilos de baile originarios de América Latina, caracterizados por su energía, ritmo y fusión de culturas

17:15-18:00: BODY COMBAT

Kraftwerk Fitness

Disciplina de fitness de alta intensidad inspirada en artes marciales y boxeo, que combina movimientos de kickboxing y karate para quemar calorías, tonificar el cuerpo y mejorar la resistencia cardiovascular y anaeróbica.

18:15-19:00: LIMBOO

Kraftwerk Fitness

Limboo es una clase de baile sin límite, a ritmo de la música con movimientos, alegría y pura diversión.

19:15-20:00: GAP

Go Fit

Glúteos, abdominales y piernas, como su propio nombre indica, trabajamos la fuerza en estos grupos musculares para conseguir un desarrollo completo de los miembros inferiores y el abdomen.

DOMINGO 05 DE OCTUBRE

10:15-11:00: PATINAJE

Arasti Barca Canarias

Clase de iniciación al patinaje diseñadas para enseñar a principiantes, tanto niños como adultos, los fundamentos básicos para patinar de manera segura y divertida.

11:15-12:00: MULTIDEPORTE

Arasti Barca Canarias

Programa de actividades que combina la práctica de varias disciplinas deportivas diferentes como mini hockey 3x3, bádminton, circuito de agilidad y/o juegos tradicionales.

12:15-13:00: MULTIDEPORTE

Arasti Barca Canarias

Programa de actividades que combina la práctica de varias disciplinas deportivas diferentes como mini hockey 3x3, bádminton, circuito de agilidad y/o juegos tradicionales.

13:15-14:00: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA JÓVENES

Arasti Barca Canarias

Práctica de ejercicio físico que utiliza movimientos naturales enfocándose en fortalecer grupos musculares completos utilizando el peso corporal y/o equipos como bandas elásticas adaptando los ejercicios a la edad y desarrollo del niño/a o adolescente.