

OFERTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL CENTRO 14
PERIODO: PRIMER TRIMESTRE DE 2022 (DEL 10 DE ENERO AL 31 DE MARZO DE 2022)

<b>Título del curso:</b>	CALISTENIA
<b>Descripción:</b>	La calistenia es una modalidad deportiva basada en el entrenamiento con tu propio peso corporal mediante la ayuda de barras .El trabajar con nuestro propio peso tiene gran transferencia para otros posibles deportes además de grandes beneficios a nivel muscular tanto como de hipertrofia como de pérdida de peso
<b>Objetivos:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Mejora de la condición física, aumentando la fuerza y resistencia de todo el cuerpo .</li> <li>2.- Aprender a controlar tu cuerpo y tener consciencia de los movimientos .</li> <li>3.Fortalecimiento de articulaciones y prevención de lesiones .</li> <li>4.- Corrección postural.</li> <li>5.-Poder entrenar sin necesidad de pagar una cuota en un gimnasio y sin necesidad de material.</li> </ol>
<b>Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consciencia corporal</li> <li>• Técnica de los ejercicios básicos (Dominadas, flexiones, fondos y sentadillas)</li> <li>• Base de ejercicios básicos</li> <li>• Iniciación a ejercicios mas complejos mediante a adaptaciones .</li> </ul>
<b>Horario:</b>	2 sesiones semanales de 1 hora. Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30
<b>Requisitos por parte del alumnado:</b>	Ropa deportiva y botella de agua. Tener entre 18 y 30 años.
<b>Modalidad de acceso a las sesiones:</b>	Presencial en Parque de calistenia Cabo Huertas y zona de calistenia en Playa San Juan. Se avisará dónde se realiza cada sesión previamente.
<b>Cómo inscribirse:</b>	INSCRIPCIÓN ONLINE – CENTRO 14
<b>Ratio del curso:</b>	15 alumn@s
<b>Monitor/a del curso:</b>	SAMUEL SÁNCHEZ COMPAÑ: TÉCNICO EN ANIMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS (TAFAD) Y ESPECIALISTA EN CALISTENIA(FESWC)
<b>Entidad organizadora:</b>	RACIG PLAYA SAN JUAN CD