

OFERTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL CENTRO 14
PERIODO: PRIMER TRIMESTRE DE 2022 (DEL 11 DE ENERO AL 31 DE MARZO DE 2022)

Título del curso:	CROSSFIT
Descripción:	El crossfit es un sistema de entrenamiento basado en ejercicios funcionales y muy variados realizados a alta intensidad. En un entrenamiento que desarrolla todo tipo de capacidades físicas como fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, agilidad, psicomotricidad, equilibrio y precisión.
Objetivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Mejorar la fuerza y la capacidad funcional 2.- Modificación de la composición corporal, produciendo un aumento de masa muscular y disminución de la masa grasa. 3.- Ofrecer una alternativa de ocio que se convierta en un entretenimiento sano y saludable, es decir, estimular la práctica del deporte en el/la alumn@ como una alternativa saludable y sana dentro de su tiempo libre. 4.- Evitar el sedentarismo que puede provocar la falta de motivación o las dificultades para la práctica deportiva tradicional de nuestr@s jóvenes ante la situación epidemiológica actual. 5.- Dar a conocer alternativas deportivas.
Contenidos:	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la técnica de los ejercicios de fuerza utilizados en crossfit (sentadillas, ejercicios de tracción y empuje). • Planificación de sesiones personalizadas por grupos de nivel(WOD)
Horario:	2 sesiones semanales de 1 hora. Martes y jueves de 17:30 a 18:30
Requisitos por parte del alumnado:	Ropa deportiva y botella de agua. Tener entre 18 y 30 años.
Modalidad de acceso a las sesiones:	Presencial en Parque de calistenia Cabo Huertas y zona de calistenia en Playa San Juan. Se avisará dónde se realiza cada sesión previamente.
Cómo inscribirse:	INSCRIPCIÓN ONLINE – CENTRO 14
Ratio del curso:	15 alumn@s
Monitor/a del curso:	SAMUEL SÁNCHEZ COMPAÑ: TÉCNICO EN ANIMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS (TAFAD)
Entidad organizadora:	RACIG PLAYA SAN JUAN CD