

OFERTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL CENTRO 14

PERIODO: PRIMER TRIMESTRE DE 2022 (DEL 11 DE ENERO AL 31 DE MARZO DE 2022)

<b>Título del curso:</b>	CROSSFIT
<b>Descripción:</b>	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.
<b>Objetivos:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Mejorar la fuerza y la capacidad funcional</li> <li>2.- Modificación de la composición corporal, produciendo un aumento de masa muscular y disminución de la masa grasa.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>5.- Dar a conocer alternativas deportivas.</li> </ol>
<b>Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la técnica de los ejercicios de fuerza utilizados en crossfit (sentadillas, ejercicios de tracción y empuje).</li> <li>• Planificación de sesiones personalizadas por grupos de nivel(WOD)</li> </ul>
<b>Horario:</b>	2 sesiones semanales de 1 hora. Martes y jueves 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)
<b>Entidad organizadora:</b>	RACIG PLAYA SAN JUAN CD