

OFERTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL CENTRO 14
PERIODO: TERCER TRIMESTRE DE 2023 (DEL 07 DE JULIO AL 29 DE SEPTIEMBRE DE 2023)

Título del curso:	CALISTENIA
Descripción:	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
Objetivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Mejora de la condición física, aumentando la fuerza y resistencia de todo el cuerpo . 2.- Aprender a controlar tu cuerpo y tener consciencia de los movimientos . 3.Fortalecimiento de articulaciones y prevención de lesiones . 4.- Corrección postural. 5.-Poder entrenar sin necesidad de pagar una cuota en un gimnasio y sin necesidad de material.
Contenidos:	<ul style="list-style-type: none"> • Consciencia corporal • Técnica de los ejercicios básicos (Dominadas, flexiones, fondos y sentadillas) • Base de ejercicios básicos • Iniciación a ejercicios mas complejos mediante a adaptaciones .
Horario:	1 sesión semanal de 1,5 horas. Viernes de 19:00 a 20:30
Requisitos por parte del alumnado:	Ropa deportiva, toalla y botella de agua
Modalidad de acceso a las sesiones:	Presencial en Playa de San Juan (zona deportiva de calistenia)
Cómo inscribirse:	INSCRIPCIÓN ONLINE – CENTRO 14
Ratio del curso:	12 alumn@s
Monitor/a del curso:	SAMUEL SÁNCHEZ COMPAÑ: TÉCNICO EN ANIMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS (TAFAD) Y ESPECIALISTA EN CALISTENIA(FESWC)
Entidad organizadora:	RACIG PLAYA SAN JUAN CD