

XIMNASIA RITIMICA:

PARA NENOS E NENAS

A ximnasia rítmica é unha modalidade deportiva que combina movementos de ballet, danza e ximnasia coa utilización de varios elementos como mazas, pelota, cinta, corda ou aro.

Obxectivos: Corrixir malas posturas, aumentar a confianza en si mesmos, fomentar o equilibrio, fomentar a concentración, ensinar a importancia do traballo en equipo, o compañeirismo e o respecto polos demais.

BAILE MODERNO

Obxectivos: Coñecer algúns estilos de baile moderno. Potenciar a desinhibición a través da expresión corporal ao ritmo da música. Desenvolver a súa afectividade nun ambiente divertido e alegre. Fomentar a súa capacidade de comunicación. Descubrir a importancia do silencio. Aprender a escoitar. Estimular a capacidade motora e de coordinación corporal. Gozar dunha experiencia divertida, xerando coreografías entre todos e todas.

FÚTBOL SALA E FÚTBOL 8

Actividades de moita tradición no noso concello, dirixidas por monitores cualificados e con experiencia. Estas actividades abarcan tanto a iniciación neste deporte para os máis pequenos como unha formación e evolución continua nas distintas idades e etapas posteriores. O seu obxectivo principal é a formación deportiva integral dos participantes co fin de asentar as bases físicas, técnicas e educativas para a progresiva integración en actividades deportivo-competitivas.

PATINAXE (NIVEL 1 E NIVEL 2)

Obxectivos: Gozar da práctica da patinaxe, mantendo relacións de respecto e cooperación cos seus compañeiros. Conseguir que o alumno se ilusione e se motive cos exercicios e tarefas que se propoñen. Fomentar o progreso das capacidades e habilidades dos alumnos con respecto ao nivel inicial: equilibrio, axilidade, coordinación, forza, elasticidade, velocidade, etc. Aprender exercicios e tarefas para realizar de forma autónoma ou en grupo. Aprender o quecemento global e específico, tendo en conta a súa importancia na prevención de lesións. Participar activamente nos xogos, contidos elaborados mostrando interese e actitude positiva.

PILATES

PARA XOVES E ADULTOS

QUE OBXECTIVOS PRETENDEMOS ACADAR?

Lograr un control preciso do corpo da forma máis saudable e eficiente posible. En definitiva, conseguir un equilibrio muscular, reforzando os músculos débiles e alargando os músculos acurtados. Isto leva a aumentar o control, a forza e a flexibilidade do corpo, respectando as articulacións e as costas. Deste xeito, o método permite conseguir a harmonía do corpo e a mente, desenvolver os seus movementos con graza e equilibrio. Esta disciplina baséase en actividades de tensión e estiramento das extremidades, onde xogan un papel importante o abdome e o torso. O método céntrase nun programa moi seguro de exercicios lentos e controlados con movementos lentos e suáves. Neles búscase a precisión dos movementos en poucas repeticións. Xunto á precisión, a respiración, a concentración, o control, a aliñación, a centralización

AERO-ZUMBA-STEP

Con esta actividade queremos, por unha parte, manter o corpo saudable e por outra, desenvolver, fortalecer e dar flexibilidade ao corpo mediante movementos de baile combinados cunha serie de rutinas aeróbicas coreografiadas. A música e o ritmo é a base desta actividade que o que busca é moita diversión. Mellorar a condición física xeral e a coordinación, proporcionarlle benestar ao corpo, incrementar a enerxía do usuario, aumentar a autoestima e a seguridade en si mesmo, mellorar a flexibilidade e a amplitude de movemento, reducir o estrés, divertir e socializar, son algúns dos **OBXECTIVOS QUE PRETENDEMOS.**