

## ¿En qué consisten las actividades de los programas?

### Programa Alta Intensidad

#### AEROLATINOS

Actividad aeróbica con música latina, similar a 'zumba,' cuba,' etc.

#### COMBAT

Actividad aeróbica que fusiona lo mejor de las artes marciales al ritmo de la música.

#### FITCROSS

Actividad física que encadena diferentes movimientos de diversas disciplinas. Se trabaja en circuito con máxima intensidad y recuperaciones cortas.

#### GIMNASIA INTEGRAL

Actividad predominantemente aeróbica, intensa y global.

#### PUMP

Sesión de acondicionamiento físico con pesas en la que predomina el trabajo de fuerza y resistencia. Todo ello acompañado con música.

#### TONIFICACIÓN

Trabajo de tonificación localizado y complementado con estiramientos globales.

#### ENTRENAMIENTO INTERVÁLCICO (HIT)

Actividad en la que se realizan ejercicios de alta intensidad con descansos breves.

### Programa Bienestar

#### ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

Ejercicios funcionales que se desarrollan a través de un arnés sujeto por un punto de sujeción ajustable.

#### GIMNASIA POSTURAL

Actividad física que integra el cuerpo y la mente, mejora la postura. Especialmente para personas con problemas de espalda.

#### MARCHA ACTIVA

Correr es más que colocar un pie delante del otro: la postura, séries, entrenamientos específicos para mejorar tu rendimiento.

#### MARCHA NÓRDICA

Actividad de resistencia que consiste en caminar con unos bastones, que aportan mayor estabilidad al movimiento y además implican la parte superior del cuerpo.

#### YOGA

Método derivado del Hatha Yoga que se caracteriza por movimientos vigorosos fusionando posturas en séries fluidas.

#### MUSCULACIÓN

Modela y desentruera tu cuerpo por medio de un entrenamiento con pesos i máquinas.

#### PREPARACIÓN FÍSICA

Planes de entrenamiento para la preparación de oposiciones, para atletas de alto nivel, participando en cursos populares, etc.



[Aytosagunto.apuntate.online](https://aytosagunto.apuntate.online)



*El Departamento de Actividad Física Salud y Deportes se reserva el derecho de hacer cambios.*

# Encuentra tu TIEMPÖ!

2023 / 2024

14 a 65 años



# Programa Bienestar

## Pabellón José Veral

### Gimnasia postural

**Grupo A** Lunes i miércoles **16:30h**

**Grupo B** Lunes i miércoles **18:30h**

**Grupo C** Lunes i miércoles **20:00h**

**Grupo D** Martes y jueves **09:30h**

**Grupo E** Martes y jueves **16:30h**

**Grupo F** Martes y jueves **19:30h**

### Yoga

**Grupo A** Lunes y miércoles **10:30h**

Martes y jueves **18:30h**

### Marcha Nórdica

**Grupo A** Salida desde el José Veral

Lunes y miércoles **9:30h**

### Entrenamiento en suspensión

Marcha activa +

**Grupo A** Martes y jueves **16:30h**

**Grupo B** Martes y jueves **17:30h**

## Casa de la Juventut

### Gimnasia postural

**Grupo J** Lunes y miércoles **18:00h**

**Grupo K** Lunes y miércoles **19:00h**

**Grupo L** Martes y jueves **17:00h**

**Grupo M** Martes y jueves **19:00h**

### Yoga

**Grupo J** Lunes y miércoles **16:30h**

Martes y jueves **10:30h**

### Maraha Nórdica

**Grupo J** Salida desde el Rene Marigil

Martes y jueves **19:00h**

## Polideportivo Municipal Internúcleos

### Acceso a Sala de Musculación

Lunes a viernes de **9:30h a 13.30h** y de **16:00h a 22.00h**

### Preparación física

**Grupo A** Lunes, martes y jueves **9:30h**

**Grupo B** Lunes, miércoles y viernes **19:00h**

# Programa Alta Intensidad

## Pabellón José Veral

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
9:30	<b>GIM INTEGRAL</b>	<b>AEROLATINOS</b>	<b>FITCROSS</b>	<b>PUMP</b>	<b>COMBAT</b>
10:30		<b>PUMP</b>		<b>TONIF</b>	
15:30	<b>COMBAT</b>	<b>GIM INTEGRAL</b>	<b>TONIF</b>	<b>PUMP</b>	
19:00	<b>TONIF</b>		<b>PUMP</b>		<b>GIM INTEGRAL PUMP</b>
19:45		<b>FITCROSS</b>		<b>FITCROSS</b>	
20:00	<b>PUMP</b>		<b>AEROLATINOS</b>		

## Casa de la Juventut

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
9:30	<b>PUMP</b>	<b>GIM INTEGRAL</b>	<b>TONIF</b>	<b>COMBAT</b>	<b>AEROLATINOS</b>
15:30	<b>TONIF</b>	<b>GIM INTEGRAL</b>	<b>PUMP</b>	<b>COMBAT</b>	
19:00	<b>AEROLATINOS</b>	<b>COMBAT</b>	<b>GIM INTEGRAL</b>	<b>PUMP</b>	
20:00	<b>TONIF</b>			<b>HIT</b>	

● Acceso libre a todas las actividades de las dos instalaciones.  
Reserva previa en la APP: Reservas Deportes Sagunto