











## Mantenimiento



### Descripción

Se trata de una actividad en la que se pretende mantener y mejorar la condición física tanto a nivel cardiovascular como de tonificación de la musculatura general. Es una actividad variada y divertida donde trabajarás todas las capacidades físicas básicas de forma variada y dinámica, finalizando con unos estiramientos bajo la supervisión del monitor. No es necesario una gran experiencia ni un entrenamiento previo para realizarlo.

### Contenidos

-  Movilidad articular.
-  Ejercicios aeróbicos.
-  Ejercicios abdominales y lumbares.
-  Ejercicios de tonificación.
-  Flexibilidad.
-  Relajación.
-  Concienciación y Control Corporal.
-  Juegos.

### Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
-	Lunes y miércoles	11.00-12.00	Pabellón	-

### Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 <sup>er</sup> cuatrimestre	2 <sup>o</sup> cuatrimestre
<b>70€</b>	Del 29 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026