



Ciclo Indoor



Descripción

Es una actividad dirigida en la que se realizan ejercicios sobre una bicicleta estática al ritmo de la música. El profesorado elige un determinado soporte musical dependiendo de la resistencia deseada y cada participante puede controlar sencillamente la intensidad de su bicicleta siguiendo las indicaciones que se van dando.

En las clases se simulan subidas a puertos de montaña, zonas llanas etc., jugando con las intensidades con las que nos permiten trabajar las diferentes bicicletas. La actividad mejora la resistencia cardiovascular y respiratoria, y tonifica y fortalece fundamentalmente las piernas.

Contenidos

- La clase comienza con un calentamiento de 5 a 10 minutos de pedaleo suave, donde se darán las instrucciones necesarias de colocación y pedaleo correcto.
- La parte principal de la clase es un viaje imaginario a través de carreteras y parajes con distintos obstáculos y diversos niveles.
- Se pedalea con diferentes posturas, de pie, sentado, variando también la colocación de los brazos en el manillar. Todo esto acompañado de la música, elemento primordial de animación y motivación.
- Este tipo de sesiones son una alternativa ideal para todos aquellos que buscan actividad y diversión al mismo tiempo.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar
Ciclo Indoor Hu	L-X	15.15-16.00	Sala Musculación Pab. Río Isuela

Precio:

- Desde 70 € / cuatrimestre.

Duración de los cuatrimestres:

- Primer cuatrimestre:** del 4 de septiembre de 2023 al 31 enero de 2024.
- Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 30 de junio de 2024.