



Club de Tenis Valencia

DEFINICIÓN OFERTA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

BAILES DE SALÓN PAREJAS (Nivel Avanzado): **monitora Paola García**

Liberación corporal y reconstrucción.

Consistente la impartición y práctica de técnicas de salón en un grupo de 14 bailes.

BODY TRAINING: **monitores Alfredo Nadal y Ana Román**

Las clases de Body Training contienen diferentes canciones o "tracks", cada una de las cuales se centra en un grupo muscular diferente.

Las clases se realizan utilizando discos de peso variable, una barra y un banco aeróbico. Los participantes ajustan el peso de acuerdo al ejercicio que realicen y a sus objetivos personales. Este ejercicio permite remodelar el cuerpo gracias al fortalecimiento y ganancia muscular que se genera en la clase, además de la quema de calorías a lo largo de la misma.

BOOT CAMP: **monitor Jose Asensio**

Entrenamiento al aire libre (pista multiusos y otras instalaciones del club) tomando como base el entrenamiento militar, empleando ejercicios con el propio cuerpo y con un material básico. El objetivo es adaptar el cuerpo a cualquier tipo de actividad. Perfecto para la iniciación en las carreras de obstáculos. Trabajando la fuerza, el equilibrio la coordinación y la capacidad aeróbica.

BPT (Beatman performance training): **monitora Eva Santiago**

Rutina de entrenamiento apta para cualquier persona basada en el entrenamiento para potenciar el rendimiento de la persona para mejorar sus capacidades.

BPT Woman: **monitora Eva Santiago**

Rutina de entrenamiento apta para cualquier persona basada en el entrenamiento para potenciar el rendimiento de la persona para mejorar sus capacidades.

CARDIO TONIFICACIÓN: **monitor Alfredo Nadal**

Entrenamiento completo en una clase estructurada en calentamiento, bajo impacto, alto impacto y potencia.

En la que se trabaja el cardio subiendo la frecuencia cardiaca desde bajo impacto hasta una zona aeróbica de frecuencia cardiaca alta. Seguido de trabajo de tonificación por grupos musculares.

CROSSFITNESS: **monitoras Eva Santiago y Mireia Payà**

Técnica de entrenamiento encadenando diferentes ejercicios físicos de forma intensa sin pausa y en un tiempo determinado.

Entrenamiento ideal para perder grasas de forma rápida así como para endurecer y muscular todo el cuerpo.

ENERGY STEP:

monitora **Eva Santiago**

Ejercicio aeróbico que consiste en coreografías sencillas de alto impacto físico sobre una plataforma de step. Combinados con ejercicios con pesas, barras y mancuernas.

FITNESS 10:

monitora **Eva Santiago**

Actividad física para mantener cuerpo y mente en forma.

El objetivo es conseguir una constitución flexible ágil y con una educación postural correcta, conociendo y pudiendo controlar el trabajo con tu cuerpo.

PILATES:

monitores **Cristina Ponce, Jose Asensio y Susanne Yun-Ju**

Técnica de entrenamiento global que exige control y equilibrio en la que se aprende y mejora la postura corporal, uniéndose cuerpo y mente durante la ejecución de los ejercicios para obtener el máximo rendimiento.

PRANAYAMA:

monitoras **Almudena Almansa, Lucía Muñoz y Laura Naranjo**

Técnica para el control de la respiración.

PROGRAMA MEJORA:

monitora **Marta García**

Dirigido a **Socios mayores de 65 años** y teniendo como objetivo **mejorar la calidad de vida** en el adulto mayor mediante actividad física, mediante la medida de parámetros funcionales, cognitivos, emocionales y sociales.

TONIFICACION Y SUELO PELVICO:

monitora **Eva Santiago**

Ejercicios tonificación general complementado con ejercicios para fortalecer el suelo pélvico y los hipopresivos.

ZUMBA HIIT (High Intensity Interval Training): monitora **Eva Santiago**

Actividad física en la que se combina: Zumba (coreografías de ritmos latinos para mejorar la capacidad respiratoria) con una tabla de 15 minutos de HIIT (ejercicios que potencian la definición de los músculos) la fusión de ambas disciplinas suponen un excelente ejercicio fortalecedor y quema-grasas.

YOGA:

monitora **Lucía Muñoz**

Práctica en la que se ejercita el cuerpo y la mente por medio de la respiración acompañándola con cada una de los movimientos.

Trabajo de iniciación al yoga, a partir de trabajos respiratorios (pranayama), estiramientos, posturas básicas, trabajo articular trabajo de fondo abdominal y relajación guiada.

Objetivo es el de conocer, fortalecer y tonificar el cuerpo en unión con la mente.

YOGA FUNCIONAL (Intensidad Media):

monitora **Almudena Almansa**

El trabajo yoga nivel medio es a través de una introducción al pranayama (trabajos respiratorios), trabajo articular profundo, posturas básicas y medias, transferencias de unas a otras (saludos al sol I, II, III).

YOGA FUNCIONAL (Intensidad Alta):

monitora Almudena Almansa

Para practicantes asiduos que previamente tengan una forma física, trabajo articular profundo, posturas fuertes, posturas abdominales e intensidad cardiaca media alta.

TÉCNICA DE DANZA FEMENINA:

monitora Paola García

Ejercicio físico + pasión = VIDA.

Las clases se fundamentarán en rumbas, danza oriental y movimiento de brazos.