

ACTIVIDAD FUNCIONAL 2022-23



ACTIVIDAD IMPARTIDA POR:

ALEX PASCUAL

Santa 
Bárbara
Club de Campo

FUNCIONAL ADULTOS- JUNIOR



DESTINADO A :

Todos aquellos deportistas mayores de 16 años que quieran mejorar su estado físico.

OBJETIVOS:

-**Resistencia:** Donde el alumno mejorará su capacidad cardiorrespiratoria para aportar suficiente oxígeno y nutrientes al sistema muscular.

-**Fuerza:** Presente en los movimientos explosivos de las disciplinas deportivas.

- **Velocidad:** dicha cualidad se verá mejorada con el aumento de la fuerza muscular y con trabajos de reacción.

PROGRAMACIÓN DE GRUPOS

Funcional masculino: Martes y jueves: 20:00 h.

Funcional femenino: Lunes y miércoles: 20:00 h.

Funcional mixto: Martes y jueves: 14:00 h.

Funcional específica Junior: Lunes y miércoles
18:30h.

Precio:

	<u>socio</u>	<u>no socio</u>
1 día/semana	18€	26€
2 días/semana	25€	37€

FUNCIONAL SENIOR

La actividad física en la tercera edad es vital para evitar el empeoramiento del sistema muscular y cardiorrespiratorio, mejora la salud ósea y funcional y combate enfermedades como la hipertensión o la diabetes.

OBJETIVOS:

- Prevención de lesiones.*
- Readaptación funcional.*
- Mejorar las principales cadenas musculares que utilizamos en la actividad diaria.*

HORARIO:

Lunes y/o miércoles: 11.30 h.

PRECIO:

	<u>socio</u>	<u>no socio</u>
1 día/semana	48€	72€
2 días/semana	77€	115€