

XOvenforma Programa Xuvenil de acondicionamento físico

Programa Base

CARDIO: Actividade cardiovascular orientada á mellora da resistencia aeróbica a través de actividades como o bike indoor, Bodybox ou Step.

ZUMBA: Actividade aeróbica coreografiada que usa como base musical ritmos latinoamericanos.

BODY BOX: Actividade cardiovascular que mestura exercicio físico con artes marciais e movementos a base de puños e patadas.

ADESTRAMENTO en SUSPENSIÓN: Acondicionamento físico en base ao traballo da forza e resistencia muscular, utilizando exercicios de autocarga en suspensión (TRX).

CROSS GYM: Sistema de adestramento que mellora todas as cualidades físicas básicas (forza, resistencia cardiovascular, velocidade, flexibilidade, potencia, resistencia á forza, equilibrio, coordinación, etc.). É un sistema baseado en levantamentos de cargas, exercicios ximnásticos e acondicionamento cardiovascular.

Programa Avanzado

FITNESS XUVENIL: Programa de iniciación ao adestramento en sala fitness dirixido exclusivamente a rapaces e rapazas entre 14 e 16 anos. Poderán acceder a el os rapaces e rapazas que teñan unhas destrezas e nivel físico básico suficiente a xuízo dos responsables do programa. O programa estrutúrase en 3 partes.

- **Primeira fase:** Consta de una entrevista persoal de 30 minutos (outubro) onde se plantexarán os obxectivos da a actividade e se deseñará un plan de traballo.

- **Segunda fase** (tutelada): Terá unha duración de tres meses (novembro, decembro e xaneiro), nos seguintes Centros e horarios:

De 16:30 a 17:30 h. nos Centros Deportivos de:

Dorneda: Martes, xoves e venres **Oleiros:** Luns e mércores

- **Terceira fase:** A partir dos 3 meses de tutelaxe poderán comezar a utilizar a sala fitness de xeito autónomo. Os horarios indicados para elo serán de luns a venres, entre 15:30 a 18:30 h.

Destinatarios

Poboación xuvenil entre 12 e 18 anos (agás programa avanzado 14/16).

PISCINA OLEIROS

HORARIO	LUNS	MÉRcores	XOVES	VENRES
18:00 - 19:00		<i>Body Box</i>		
18:30 - 19:30	<i>Zumba</i>		<i>Zumba</i>	<i>Cardio</i>

PISCINA PERILLO

HORARIO	MARTES	MÉRcores	VENRES
17:00 - 18:00		<i>Adestramento en Suspensión</i>	
18:00 - 19:00	<i>Zumba</i>		<i>Zumba</i>

PISCINA DORNEDA

HORARIO	MÉRcores	XOVES	VENRES
17:00 - 18:00			<i>Cross Gym</i>
17:30 - 18:30	<i>Zumba</i>	<i>Zumba</i>	

Normativa de inscrición e sistema de pagamento:

O prazo de inscrición comezará o **1 de setembro** e será por orde de chegada.

As inscricións poderán realizarse nas oficinas do servizo municipal de deportes do Centro Municipal da Fábrica, ou ben no seguinte correo **deportes@oleiros.org**

Deberá cubrirse a ficha de inscrición coa autorización paterna e orde de domiciliación bancaria co correspondente número de conta e IBAN.

- **Para darse de baixa** no Programa, deberase presentar a solicitude da mesma, e entregala no Servizo Municipal de Deportes do Centro Municipal A Fábrica, antes do día 20 do mes anterior ao que se desexa causar baixa.
- O sistema de pago será por domicialización bancaria.
- Prezo público aproximado

8,00
euros/mes