



# 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 2005/04 anos. Poderán acceder a él 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 2007/02 (agás programa avanzado 2005/04).

## 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:

- **Prazo de inscrición** comezará o **2 de setembro** e será por orde de chegada.
- Hai que presentar a inscrición nas oficinas do Servizo Municipal de deportes do Centro Municipal da Fábrica e deberá presentar a solicitude da mesma por rexistro. Tamén poderá inscribirse enviando a solicitude no seguinte correo [deportes@oleiros.org](mailto:deportes@oleiros.org)
- **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.
- **Sistema de pago** será por domicialización bancaria.
- Prezo público aproximado

**8,00**  
euros/mes