



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.

### **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.

### **CLUB DEL CORREDOR: monitores Alberto García y Hugo Pons**

Orientado a corredores de todos los niveles, prestando especial interés en aquellos que están iniciándose en el mundo del running. Se realizarán entrenamientos guiados para la práctica del mismo.

Además, de informarte de todas las carreras populares que se organicen en Valencia para que puedas adquirir el reto de participar en cualquiera de ellas y superar tus marcas.

### **CORE: monitor Alfredo Nadal**

Entrenamiento dirigido al fortalecimiento de los músculos del core (abdominales, espalda baja y músculos de la cadera).

### **CROSSFITNESS: monitora 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.

**CURSOS TEMÁTICOS:**

**monitor: lo determinará el curso**

Se realizarán cursos temáticos de tres meses. Para iniciar cada curso, será necesario un número **mínimo de 8 inscritos**.

Defensa personal: de octubre a diciembre

Sevillanas: de enero a abril

**ELEMENTS TRAINING:**

**monitor José Asensio**

Fusión de varias disciplinas en la que se realizan entrenamientos de fuerza, trabajos con el peso del cuerpo y cardio o hiits.

**ENERGY STEP:**

**monitoras Eva Santiago y Mireia Payà**

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

**ENTRENAMIENTO ESPARTANO Y TRX:**

**monitora Eva Santiago**

Actividad muy intensa, que busca potenciar capacidades físicas a la par de moldear el físico. Complementado con ejercicios de suspensión (TRX).

**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.

**GLOBAL TRAINING:**

**monitora Mireia Payà**

Entrenamiento global para mejorar la fuerza y la resistencia muscular, aumento del tono muscular, mejora de la postura y el rendimiento deportivo y minorar el riesgo de lesiones.

**PILATES:**

**monitores 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 Lucía Muñoz y Laura Naranjo**

Técnica para el control de la respiración.

**PROGRAMA MEJORA:**

**monitor Alfredo Nadal**

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 Laura Naranjo**

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 Laura Naranjo**

Para practicantes asiduos que previamente tengan una forma física, trabajo articular profundo, posturas fuerzas, 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.