



ACTIVIDADES HBST GYM 2014—2015

ACTIVIDADES ACUÁTICAS.

Para este nuevo año en **HBST Gym** os proponemos nuevos cursos y actividades en el medio acuático.

Matronatación.

Esta actividad esta dirigida a los más pequeños (5 meses a 2 años). El objetivo principal es la estimulación acuática del niño a través de una serie de juegos que le permitan desarrollar su flotación y los desplazamiento en compañía de los padres.

CURSOS:

Viernes de 17:15 a 18h y 18:15 a 19h.

Sábados de 11 a 11:45 y 12 a 12:45h.

Cursos de Iniciación y perfeccionamiento.

Nuevos cursos de iniciación a la natación y perfeccionamiento de los distintos estilos de competición. Dirigidos a niños desde los 3 hasta los 10 años.

CURSOS:

Lunes y Miércoles de 18:15 a 19 para cursos de 3 a 5 años y de 6 a 10 años.

Viernes de 17:15 a 18h para curso de 3 a 5 años.

Viernes de 18:15 a 19h para curso de 6 a 10 años.

Sábados de 11 a 11:45h para curso de 3 a 5 años.

Sábados de 12 a 12:45h para curso de 6 a 10 años.

Entrenamiento en el medio acuático.

Modalidad psico-física que permite mejorar todas las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad...) y derivadas (coordinación, equilibrio, ritmo...) aprovechando las cualidades del agua en busca de la mejora de la salud. Dirigido a todos los grupos de edad y especialmente indicado en la rehabilitación de lesiones.

CURSOS:

Martes y jueves de 18:15 a 19h.

ACTIVIDADES AERÓBICAS.

Female Interval Training (F.I.T.).

Nuevo sistema de entrenamiento especialmente diseñado para la actividad física en la mujer. El objetivo de este tipo de entrenamiento es: favorecer la pérdida de peso, mejora del tono muscular y un trabajo específico del tren inferior. La combinación de distintos tipos de entrenamiento (aeróbic, step, carrera continua, entrenamiento por estaciones...) acelera la consecución de objetivos de una manera divertida y motivante.

CURSOS:

Lunes y miércoles de 18:15 a 19h.

Male Interval Training (M.I.T.).

Nuevo sistema de entrenamiento especialmente diseñado para la actividad física en el hombre. El objetivo de este tipo de entrenamiento es: favorecer la pérdida de peso, mejora del tono y volumen muscular, desarrollo del fuerza y la resistencia involucrando en cada sesión el mayor número de grupos musculares. La combinación de distintos tipos de entrenamiento (circuitos, desplazamientos, carreras, entrenamiento específico de modalidades olímpicas...) acelera la consecución de objetivos de una manera divertida y motivante.



ACTIVIDADES HBST GYM 2014—2015

Actividades de cuerpo—mente.

Pilates

Método de control corporal y acondicionamiento físico. Los objetivos que se persiguen son el fortalecimiento muscular del core (zona central del cuerpo), la mejora de la posición corporal, del equilibrio y de la flexibilidad.

CURSOS:

Lunes y Miércoles de 18:10 a 19h.

Otras actividades y cursos.

Coffee break

Curso diseñado para practicar la conversación en habla inglesa. Cada semana se propone un tema de conversación del que luego se debate, delante de una taza de café con uno de nuestros profesores bilingües.

CURSOS:

Viernes de 18:10 a 19h.

Patinaje en línea

Al igual que a nuestro alumnado os ofrecemos la posibilidad de aprender y/o perfeccionar a patinar en línea. Es un curso que está diseñado exclusivamente para adultos.

CURSOS:

Viernes de 18:10 a 19:30h.