



AYUNTAMIENTO  
LA PUEBLA DE ALFINDÉN  
ZARAGOZA

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO LA PUEBLA DE ALFINDÉN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

H. Comienzo

10:00 H	ESPALDA SANA	CICLO	GAP	ZUMBA	INTERVAL TRAINING
11:00 H.					
17:00 H.	CROSS TRAINING	BOXEO	ZUMBA	BOXEO	
18:00 H.	CICLO	GAP	CROSS TRAINING	INTERVAL TRAINING	
19:00 H.	INTERVAL TRAINING	ZUMBA	ESPALDA SANA	CICLO	
20:00H.	ZUMBA		CICLO	STRETCHING	

ESPALDA SANA

Tiene como objetivo lograr control postural, estabilizando la columna vertebral y fortaleciendo los músculos de la espalda.

CROSS TRAINING

Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico extremo. Entrenamiento funcional de capacidades físicas básicas.

CICLO

Actividad física colectiva, sobre bicicleta adaptada y con intensidades al ritmo de la música.

INTERVAL TRAINING

Trabajo por intervalos, alternando periodos cortos de esfuerzo intenso con descansos. Combinando aeróbicos y tonificación.

ZUMBA

Mantiene saludable, desarrolla, fortalece y da flexibilidad al cuerpo. Mediante movimientos de baile.

BOXEO

Deporte de contacto en el que se dan golpes con los puños.

GAP

Trabajo de glúteos, abdominales y piernas fortaleciéndolos y tonificándolos.

STRETCHING

Sesiones de estiramientos que cuida la postura corporal con movimientos controlados y mantenidos.