

PARA ADULTOS



¿Por qué actividades para adultos?

Estas actividades están diseñadas partiendo de un nivel de iniciación, hasta un nivel avanzado, con lo que nuestro objetivo es ir evolucionando dentro de cada especialidad por medio de niveles de aprendizaje adaptadas siempre a las características y necesidades de los participantes de cada actividad.

Es importante que los adultos también posean momentos para ellos mismos, por ello ofrecemos este tipo de actividades puesto que suponen una desconexión mental, relajación y dedicación del tiempo a uno mismo. A mayores de aportar grandes beneficios como un incremento de la vinculación y participación social, siendo éstos aspectos también importantes a seguir desarrollando (a lo largo de nuestras vidas. o independientemente de la edad.)

PILATES

Se trata de un tipo de entrenamiento físico y mental que ayuda a mejorar entre otras muchas el equilibrio, la estabilidad y la flexibilidad de nuestro cuerpo.

OBJETIVOS

Conseguir una mayor flexibilidad, aprender a corregir posturas corporales, fomentar la mejora de nuestra respiración, factor muy importante en este tipo de entrenamientos además de aumentar nuestra fuerza y tonificar el cuerpo.

4 YOU



G.A.P

Un entrenamiento focalizado en 3 partes del cuerpo: Glúteos, Abdominales y piernas. Nos ayuda a fortalecer y tonificar estos tres grupos musculares, todo ello a partir de ejercicios adaptados a cada persona. Además se harán de una forma lúdica y entretenida.

OBJETIVOS

Consigue mejorar la fuerza del tren inferior, así como el equilibrio, aporta una mayor tonificación del abdomen y las piernas y a mayores nos ayuda a corregir problemas posturales y de espalda.



PATINAJE ADULTOS

Se trata de una actividad de ocio y una práctica deportiva saludable además de divertida. Cuenta con una enseñanza adaptada a cada nivel con el fin de mejorar las habilidades y la destreza sobre los patines, partiendo de un entorno divertido para su disfrute.



OBJETIVOS

Mejorar el equilibrio, la coordinación y la concentración. Aporta grandes beneficios en nuestro cuerpo ya que es una actividad muy completa. Además ofrece la posibilidad de un aprendizaje con sus hijos para una mayor sintonía.

TONIFICACIÓN

Tonificar se entiende como la capacidad de un músculo para aumentar su tono muscular, por lo que en este entrenamiento buscaremos ese fin con diferentes ejercicios trabajando todos los músculos del cuerpo, de una forma divertida y siempre adecuandonos a cada nivel.

OBJETIVOS

Supone un aumento de nivel de nuestra energía, disminuye dolor proveniente de malos hábitos posturales, incremento de la flexibilidad muscular, ayuda a disminuir el estrés además de favorecer una mayor autoestima.

4



BAILES LATINOS

OBJETIVOS

El baile es movimiento, expresión y pasión. Gran parte de estos bailes se practican en pareja pero no siempre es necesario, por lo que también ofrece la posibilidad de aprender de manera individual. Aprenderemos diferentes estilos pero siempre partiendo de los conocimientos de cada uno/a teniendo como principio disfrutar del aprendizaje.

Ofrece la posibilidad de aprender diferentes estilos de una manera divertida, a la vez que mejora las relaciones personales entre iguales, reduce el estrés, corrección de posturas y fortalece la autoestima dando lugar a una mayor autoestima.



CONTÁCTA CON NOSOTROS



722 486 589



info@extraforyou.es

