

CENTRO DEPORTIVO JC1 - HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS ADULTOS

Dirección - Av. Antonio Rocamora 33, 30.100, Espinardo (Murcia), Teléfono - 968 879 611, Email - centrodeportivo@jc1murcia.com, Web - murcia.myfitnessclub.com, Facebook - MyfitMurciaJC1, Instagram - myfit_murcia_jc1

Murcia a 1 de septiembre de 2024

ACUÁTICA
ALTA INTENSIDAD
CARDIO VASCULAR
CORREO/PIRATAJE
CUERPO + MENTE
TOMIFICACIÓN



El horario de apertura de las instalaciones es de lunes a viernes de 07:00 - 22:00, sábados y domingos de 09:00 - 14:00. En agosto puede haber una reducción del horario de apertura. La instalación permanecerá cerrada los festivos nacionales, locales y domingos del mes de agosto. El acceso a las actividades dirigidas está limitado por razones de aforo, por ello es condición indispensable reserva previa a través de los medios facilitados por la empresa. La empresa, atendiendo a razones objetivas, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades ofertadas. Las actividades realizadas en el exterior podrán ser anuladas sin previo aviso por inclemencias meteorológicas. Todas las actividades tienen una duración aproximada de 45 minutos excepto el YOGA para adultos, que tendrá una duración de 1 hora y el CORE, que tendrá una duración de 30 minutos.

CENTRO DEPORTIVO JC1 - TIPOS DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS ADULTOS

Dirección - Av. Antonio Rocamora 33, 30.100, Espinardo (Murcia), Teléfono - 968 879 611, Email - centrodeportivo@jc1murcia.com, Web - murcia.mystgymclub.com, Facebook - MstMurciaJC1, Instagram - mst_murcia_jc1



AQUAGYM 45 min

CATEGORÍA
Acuática

BENEFICIOS
Tonifica y aumenta la fuerza y resistencia con los beneficios que proporciona su ejecución en el medio acuático a nivel articular y circulatorio.

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida con soporte musical impartida en el agua, que fortalece y tonifica el cuerpo poniendo a prueba la resistencia.



BIKE 45 min

CATEGORÍA
Cardiovascular

BENEFICIOS
Alto gasto calórico. Mejora de la capacidad y potencia cardiovascular.

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida con soporte musical que adapta las técnicas del ciclismo y utiliza los sistemas de entrenamiento de este deporte para crear la estructura de la sesión.



BODY 45 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS
Aumenta la fuerza y la resistencia, tonifica y modela el cuerpo

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida con soporte musical, que fortalece y tonifica todo el cuerpo poniendo a prueba tu resistencia incrementando el peso para llegar cada día un paso más lejos en tu entrenamiento.



CORE 30 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS
Fortalecimiento de la zona media. Mejora de la estabilización de la columna y la faja abdominal.

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida con soporte musical, enfocada a fortalecer la zona media abdominal y lumbar. Es una actividad fundamental para construir el resto de capacidades físicas básicas. Consegue aumentar la estabilidad, ayudando a evitar dolores y lesiones de espalda.



CROSS 45 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS
Desarrollo de las capacidades físicas básicas, aumento de la masa muscular, de la fuerza y de la coordinación.

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida que combina varias disciplinas como la halterofilia, el entrenamiento metabólico o las actividades gimnásticas.



FUNCIONAL 45 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS
Mejora las capacidades motrices básicas y las competencias clásicas del fitness

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida basada en movimientos globales o multarticulares con el objetivo de mejorar nuestras capacidades físicas y su adaptación a nuestras tareas y competencias físicas diarias.



GAP 45 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS
Trabajo específico de tonificación de zonas musculares y articulares

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida enfocada al fortalecimiento del core, el glúteo y la pierna.



HALTEROFILIA 45 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS
Aumento y desarrollo de la fuerza máxima, mejora de la flexibilidad, la coordinación y la movilidad, aumento de la densidad ósea.

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida basada en el levantamiento de una barra cargada con pesas. Se centra en la musculación, coordinación y aumento de la fuerza explosiva.



HIIT 45 min

CATEGORÍA
Alta intensidad

BENEFICIOS
Aumenta la fuerza y la resistencia muscular con peso.

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida que se basa en los entrenamientos a intervalos de alta intensidad. Consegue tus objetivos en menos tiempo de una manera más efectiva, eficiente y segura.



MOBILITY 45 min

CATEGORÍA
Cuerpo-Mente

BENEFICIOS
Relajación muscular, prevención de lesiones, mejora del rendimiento físico, incremento de la flexibilidad.

DESCRIPCIÓN
Disciplina de entrenamiento que persigue incrementar los rangos de movimiento de nuestras articulaciones



NATACIÓN 45 min

CATEGORÍA
Acuática

BENEFICIOS
Trabaja distintos grupos musculares, reduce el estrés, mejora la coordinación, la capacidad pulmonar, el sistema cardiovascular y la elasticidad.

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida en la que desplazamos el cuerpo por el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo.



PILATES 60 min

CATEGORÍA
Cuerpo-Mente

BENEFICIOS
Movilidad articular, control postural, tonificación

DESCRIPCIÓN
Actividad física dirigida, basada en secuencias de ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos, la respiración, el equilibrio y el control postural a través de una sucesión de movimientos fluidos.



TABATA 45 min

CATEGORÍA
Alta intensidad

BENEFICIOS
Aumento de la resistencia física, disminución del tiempo de carrera, mejora de la presión arterial.

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida que se basa en los entrenamientos a intervalos cortos de alta intensidad, lo que conduce al gasto calórico durante y después del entrenamiento, incluso cuando el cuerpo ya está en fase de recuperación.



YOGA 45 min

CATEGORÍA
Cuerpo-Mente

BENEFICIOS
Mejora de la movilidad articular, control postural, concentración y control emocional.

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida en la que mediante la realización y el enlace fluido de posturas o "asanas", se logra la mejora de la condición física, psíquica y emocional.



ZUMBA 45 min

CATEGORÍA
Coreografiada

BENEFICIOS
Quema de calorías y mejora de la condición física.

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida con soporte musical que combina ejercicios aeróbicos sencillos con diversos ritmos, fundamentalmente latinos.



5x5 45 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS
Mantenimiento y mejora de los niveles de fuerza corporal y masa muscular. Fortalecimiento articular. Prevención de patologías degenerativas y pérdida de masa ósea.

DESCRIPCIÓN
Actividad dirigida que engloba un calentamiento, un trabajo de fuerza con implementos (base de la sesión), 2 bloques complementarios relacionados con el bloque principal y una parte final de vuelta a la calma.