

# CENTRO DEPORTIVO JC1 - HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Dirección - Av. Antonio Rocamora 33, 30100, Espinardo (Murcia), Teléfono - 966 879 611, Email - centrodeportivo@jc1murcia.com, Web - murcia.mystgymclub.com, Facebook - MystMurciaJC1, Instagram - myst\_murcia\_jc1

	HORARIO																		HORARIO																		
	COLOR DEL FONDO :			AADD ADULTOS			AADD NIÑOS			COLOR DEL TEXTO :			ACUÁTICA			ALTA INTENSOAD			CARDIO VASCULAR			COREOGRAFIADA			CUERPO - MENTE			TONIFICACIÓN									
<b>HORARIO</b>	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	<b>HORARIO</b>			
LUNES	SALA FITNESS																																				SALA FITNESS
	SALA 1																																				SALA 1
	SALA 2																																				SALA 2
	P. EXTERIOR																																				P. EXTERIOR
	V. GRANDE (16)																																				V. GRANDE (16)
	V. GRANDE (26)																																				V. GRANDE (26)
	V. GRANDE (36)																																				V. GRANDE (36)
	V. PEQUEÑO																																				V. PEQUEÑO
MARTES	SALA FITNESS																																				SALA FITNESS
	SALA 1																																				SALA 1
	SALA 2																																				SALA 2
	P. EXTERIOR																																				P. EXTERIOR
	V. GRANDE (16)																																				V. GRANDE (16)
	V. GRANDE (26)																																				V. GRANDE (26)
	V. GRANDE (36)																																				V. GRANDE (36)
	V. PEQUEÑO																																				V. PEQUEÑO
MIÉRCOLES	SALA FITNESS																																				SALA FITNESS
	SALA 1																																				SALA 1
	SALA 2																																				SALA 2
	P. EXTERIOR																																				P. EXTERIOR
	V. GRANDE (16)																																				V. GRANDE (16)
	V. GRANDE (26)																																				V. GRANDE (26)
	V. GRANDE (36)																																				V. GRANDE (36)
	V. PEQUEÑO																																				V. PEQUEÑO
JUEVES	SALA FITNESS																																				SALA FITNESS
	SALA 1																																				SALA 1
	SALA 2																																				SALA 2
	P. EXTERIOR																																				P. EXTERIOR
	V. GRANDE (16)																																				V. GRANDE (16)
	V. GRANDE (26)																																				V. GRANDE (26)
	V. GRANDE (36)																																				V. GRANDE (36)
	V. PEQUEÑO																																				V. PEQUEÑO
VIERNES	SALA FITNESS																																				SALA FITNESS
	SALA 1																																				SALA 1
	SALA 2																																				SALA 2
	P. EXTERIOR																																				P. EXTERIOR
	V. GRANDE (16)																																				V. GRANDE (16)
	V. GRANDE (26)																																				V. GRANDE (26)
	V. GRANDE (36)																																				V. GRANDE (36)
	V. PEQUEÑO																																				V. PEQUEÑO
SÁBADO	SALA FITNESS																																				SALA FITNESS
	SALA 1																																				SALA 1
	SALA 2																																				SALA 2
	P. EXTERIOR																																				P. EXTERIOR
	V. GRANDE (16)																																				V. GRANDE (16)
	V. GRANDE (26)																																				V. GRANDE (26)
	V. GRANDE (36)																																				V. GRANDE (36)
	V. PEQUEÑO																																				V. PEQUEÑO
DOMINGO	SALA FITNESS																																				SALA FITNESS
	SALA 1																																				SALA 1
	SALA 2																																				SALA 2
	P. EXTERIOR																																				P. EXTERIOR
	V. GRANDE (16)																																				V. GRANDE (16)
	V. GRANDE (26)																																				V. GRANDE (26)
	V. GRANDE (36)																																				V. GRANDE (36)
	V. PEQUEÑO																																				V. PEQUEÑO
<b>HORARIO</b>	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	1																						

# 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 - MystMurciaJC1, Instagram - myst\_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 funcional para construir el resto de capacidades físicas básicas. Consigue 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 e multiarticulares 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 pesos. Se centra en la musculación, coordinación y aumento de la fuerza explosiva.



## HIT

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. Consigue 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 ritmicos, 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.