

AEROGAP

Descripción

Actividad aeróbica que busca la mejora de la condición física en base a un trabajo físico con acompañamiento musical e incidiendo en el trabajo de tonificación muscular de la zona de glúteos, abdominales y piernas. Se trata de mezclar en cada sesión una parte aeróbica con coreografía con otra parte de trabajo muscular más localizado que se trabajará mediante pequeñas cargas y repeticiones. Actividad idónea para quemar grasas y tonificar y definir zonas específicas del cuerpo.

Objetivos

- * Adquirir habilidades y destrezas nuevas relacionadas con el movimiento corporal y el ritmo
- * Desarrollar una cierta educación musical, aprendiendo a percibir la música y relacionarla con los movimientos
- * Conseguir una mejora generalizada de la condición física: resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación
- * Tonificar todo el cuerpo en general pero incidiendo en glúteos, abdominales y piernas (GAP)
- * Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza con el grupo y el monitor (fuera vergüenzas)



Contenidos de la actividad



Recomendaciones

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir si se es constante en la actividad
2. La constancia no sólo es importante para conseguir los objetivos, sino para poder seguir el ritmo creciente de dificultad, tanto en el plano físico como en el de las coreografías.
3. Para seguir correctamente la actividad se necesita un mínimo de condición física (la de cualquier persona normal).
4. Es importante llevar ropa y calzado cómodo, que permitan movimientos fluidos y no den mucho calor.
5. Es importante reponer líquidos durante el ejercicio, se recomienda llevar una botella con agua o bebida isotónica.
6. Es muy importante realizar un buen calentamiento inicial y unos estiramientos al final, así como avisar al monitor/a si se tiene alguna lesión muscular o articular.

Días y horas	Monitor/a	Lugar
L-X 20.00-21.00	María Ruiz Gómez	Pista