



A.C.R. TERRAMELAR

DESCRIPCIÓN NUEVAS ACTIVIDADES

- **BODY BALANCE:** Actividad física que combina el yoga, los estiramientos, pilates y taichí, para entrenar de forma suave, pero efectiva, relajarse y equilibrar cuerpo y mente. Se tonifica toda la musculatura de forma equilibrada, mejora la forma física general y se corrige la postura, mejorando los problemas de espalda y la concentración, al tiempo que combate el estrés y la ansiedad.
- **TONIFICACIÓN-G.A.P.:** Se trata de ejercicios específicos para tonificar-endurecer los principales músculos de nuestro cuerpo, trabajando con más intensidad los glúteos, abdominales y piernas.
- **CARDIO FITBALL:** Combinación aeróbica de cardio con ejercicios de fitness y stretching (estiramientos). Ayuda a entrenar todo el cuerpo de forma completa, ofreciendo un acondicionamiento físico integral, ya que se trabaja tanto la coordinación como la flexibilidad, la resistencia y la fuerza.
- **YOGA BALANCE:** Estilo de vida saludable, en el que utilizando la variación de posturas, ayudamos a nuestro cuerpo a desbloquear los músculos agarrotados, la mente y potenciamos actitud positiva, adquiriendo una buena flexibilidad, eliminando todo tipo de molestia producida por el estrés, ansiedad, preocupaciones, etc.
- **PREDEPORTE INFANTIL (4 a 7 años):** A través de esta actividad, el niño se inicia en la práctica deportiva, con el objetivo de favorecer su coordinación, capacidad motora y lateralidad, potenciando el control temporal y espacial del propio cuerpo, así como y el gusto por la actividad física. Desarrolla la promoción de los valores sociales inherentes al deporte: compañerismo, sentimiento de equipo y tolerancia a la derrota.
- **DANZA ORIENTAL:** Actividad física muy divertida y completa que refuerza la musculatura de todo el cuerpo, en especial la zona abdominal, lumbar y pélvica, modelando las caderas y la cintura. Se corrigen vicios posturales, se mejora la alineación del cuerpo y se potencia la autoestima.