

SORTEAMOS ENTRE OS PARTICIPANTES:

-1 MES GRATIS EN CALQUERA DOS XIMNASIOS DA ASOCIACIÓN

-UN FIN DE SEMAN NO "HOTEL OCA AGUA SANTAS & GOLF RESORT"

**UNHA NOITE EN HABITACION DOBRE E PENSION COMPLETA
+ CIRCUITO ACUÁTICO**

Nome

Apelidos

Enderezo

Teléfono

email

Idade

Suxerencias

Recorta este cupón e deposítalo na carpa, entrarás no sorteo.

ELPROGRESO



GIMNASIO OLYMPUS



diseño



1ª FESTA DO EXERCICIO & SAUDE

1ª MARCHA DE FREECROSS



11 DE DECEMBRO

LUGO PRAZA DA SOEDAD
DE 10:30 ÁS 13:30H

ABERTO A TODO MUNDO
PROBEN O SEU ESTADO FISICO
COAS DIVERSAS ACTIVIDADES

Exercicio físico considérase ao conxunto de accións motoras musculoesqueléticas. O exercicio físico pode estar dirixido a resolver un problema motor concreto. As accións motoras poden ser agrupadas pola necesidade de desenvolver algunha cualidade física como a forza, a velocidade, a coordinación e a flexibilidade.

Beneficios que achega a actividade física.

Disminúe a graxa sobrance do organismo.

Lubrica as articulacións.

Regula o ton muscular.

- Como consecuencia das tres anteriores, prodúcese un considerable aumento da mobilidade corporal e a axilidade.
- Aumenta o rendimento do corazón e mellora en xeral o rendimento do sistema circulatorio, diminuíndo o risco de doenzas coronarias.
- Aumenta o rendimento do sistema respiratorio.
- Fortalece e tonifica todo o sistema muscular.
- Aumenta a resistencia no tecido óseo e favorece a rexeneración dos glóbulos vermellos.
- Tonifica os órganos internos.
- Todo isto tradúcese nun maior dinamismo, vitalidade e aumento da resistencia ante calquer tipo de doenza. En definitiva, o deporte contribuirá a lograr un maior benestar a todas as persoas que o practiquen.

Saúde

A Organización Mundial da Saúde (O.M.S.) define saúde como "o estado de completo benestar físico, mental e social, e non só a ausencia de infeccións ou doenzas leves, fortes ou graves".

Demostracións de actividades físicas cada 15 minutos

APERTURA 10:30h

Wú-Shu 10:45h

Spinning 11:00h (libre)

Step 11:15h

Batuka 11:30h

Judo 11:45h

Pilates 12:00h

Exercicios de mellora postural con cadeira 12:15h

Acondicionamento físico para maiores 12:30h

Bailes 12:45h

Danza do Ventre 13:00h

Zumba® Fitness 13:15h

Press de banca (libre)

Círculo de forza, axilidade, flexibilidade, resistencia (libre)

Probar as bicicletas Freecross en círculo pechado (cada 20 minutos)

Masaxe (libre)

Plataforma vibratoria (libre)

PIC (capacidade respiratoria) (libre-Clina Dinán)

Volume de Oxíxeno no sangue (libre-Clina Dinán)

Control da Tensión e Frecuencia cardíaca (libre-Clina Dinán)

Marcha de Freecross en círculo pechado

Entrega de agasallos aos participantes

(no fin de cada participación)

CLAUSURA 13:30h




oca **augassantas**
BALNEARIO & GOLF RESORT

oca augas santas

Hotel Golf Balneario

Augas Santas Zona

Os Baños s/n

27480 Pantón (Lugo)

Tel: 982 27 99 99,

Fax: 982 45 63 03

www.augassantas.es

1 noite de aloxamento nunha habitación dobre
e pensión completa

Atencións de benvinda

Círculo acuático por persoa e día:

Piscina termal con diferentes chorros, cascadas, pescozos de cisne
jacuzzi, piscina de contraste, camas de oxigenación
e sofás de pedras quentes.

OBSERVACIÓNS

Suxeito a dispoñibilidade do hotel.

Non válido en tempada alta

