

1) CONCEPTO: Las clases se desarrollan con una estructura e intensidad establecida profesionalmente.

2) OBJETIVOS: Desarrollar y mantener la condición física general. Desarrollo de la fuerza y resistencia muscular general. Mejorar la capacidad cardiovascular, la coordinación motora y el ritmo. Mejorar la elasticidad muscular y amplitud articular.

3) CARACTERÍSTICAS: Duración de las clases: 30 y 45 minutos, divididas de la siguiente forma.

Calentamiento: Son utilizados movimientos básicos y generales, de baja complejidad, sin coreografías y con trabajo de elongación.

Parte principal: Aparecen las coreografías y los trabajos localizados, los movimientos son más estructurados y específicos.

Vuelta a la calma: Movimientos de baja intensidad, movilidad articular y mayor trabajo de elasticidad muscular.

4) PÚBLICO A CONSIDERAR: Participantes de diferentes edades, desde adolescentes hasta adultos mayores y con diferentes condiciones, desde socios que se inician en la actividad física, hasta quienes ya tienen muy buena aptitud física.

5) RESTRICCIONES: Embarazadas, portadores de problemas cardíacos, articulares y musculares o cualquiera que no posea pase médico.

6) FRECUENCIA: 2 ó 3 veces por semana.

7) METODOLOGÍA: Considerando las diferencias individuales de las personas y sus capacidades. El profesor deberá adecuar y entregar opciones de trabajo de acuerdo a las capacidades de los alumnos, permitiendo entregar condiciones necesarias para que todos puedan realizar la clase.

8) MATERIALES: Dependiendo de la clase se trabajará con step, mancuernas, mini tramp, cuerdas, bastones, colchonetas, etc.

9) MÚSICA: Seleccionada y estructurada con ritmos fuertes y BIP bien marcados, permitiendo un mejor seguimiento de la clase.

Y AEROGAP: Aeróbica y trabajo localizado, ejercicios específicos de glúteos, abdominales y piernas. Duración 45 minutos. **Objetivo: Desarrollo de la capacidad cardiovascular y tonificación muscular de glúteos, abdominales y piernas.**

Y AQUA TRAINING: Acondicionamiento físico en el agua. Combina técnicas de nado con ejercicios localizados en la parte profunda de la piscina (Requisito: Saber nadar). Duración: 45 minutos. **Objetivo: Resistencia cardiovascular y muscular.**

Y GAP: Tonificación muscular, localizado en glúteos, abdominales y piernas. Duración 30 minutos. **Objetivo: Desarrollo de fuerza y resistencia muscular, localizada en las regiones de glúteos, abdominales y piernas.**

MINI Y RITMO: Para menores de 6 a 13 años, con movimientos y coreografías de bailes actuales. Duración: 45 minutos. **Objetivo: Desarrollo cardiovascular, rítmico y coordinación motora.**

Y RITMO: Coreografías de bailes actuales, diversos estilos rítmicos y musicales. Duración: 45 minutos. **Objetivo: Desarrollo cardiovascular, coordinación motora y ritmo.**

Y ENERGY: Aeróbica de mediana-alta intensidad, coreografía pre-establecida. Duración: 45 minutos. **Objetivo: Desarrollo cardiovascular y coordinación general.**

Y AERÓBICA: Variadas coreografías, intensidad media. Duración de la clase: 45 minutos. **Objetivo: Mejorar la capacidad cardiovascular y coordinación.**

Y FULL: Media-alta intensidad, mezcla Gimnasia Aeróbica con un trabajo de Acondicionamiento Físico tradicional. Duración: 45 minutos. **Objetivo: Desarrollo de resistencia aeróbica y muscular.**

Y CIRCUIT TRAINING: Estaciones y circuitos, combina trabajo aeróbico y muscular localizado. Duración: 45 minutos. **Objetivo: Mejorar la capacidad cardiovascular, resistencia y fuerza muscular.**

Y COOPER: Mediana intensidad, trabajo aeróbico basado en acondicionamiento físico. Duración: 60 minutos. **Objetivo: Desarrollo de la capacidad cardiovascular y mantención de la condición física en general.**

Y POWER: Mancuernas que aplican la técnica y ejercicios de musculación para crear coreografías. Duración 45 minutos. **Objetivo: Desarrollo de la fuerza y resistencia muscular localizada.**

Y HARMONY: Utiliza técnicas de Yoga, Tai Chi, y Pilates, para desarrollar equilibrio, elasticidad muscular y amplitud de movimientos articulares, duración 45 minutos. **Objetivo: Mejorar la resistencia y flexibilidad muscular, capacidad respiratoria y equilibrio.**

Y AQUA AEROBICS: Ejercicios de gimnasia aeróbica con las cualidades terapéuticas y cambios en las cargas del cuerpo que produce el agua, en piscina temperada. Duración: 30 min. **Objetivo: Coordinación, resistencia y tonicidad muscular.**

Y JUMP: Trabajo aeróbico, sobre una cama elástica individual (minitramp) con coreografías que utilizan la superficie elástica y la fuerza de gravedad para el trabajo de resistencia y coordinación, duración 45 minutos. **Objetivo: Mejorar capacidad aeróbica, equilibrio y coordinación.**

Y CYCLING: Ejercicio aeróbico practicado con bicicletas dotadas de sistema de cargas específicas, donde son simulados recorridos ciclísticos, duración 45 minutos. **Objetivo: Desarrollo cardiovascular y respiratorio.**

SALUD MEDIO DÍA / JAGUARES / CORRECAMINOS: Acondicionamiento físico general, trote, abdominales, circuito. Intensidad media - alta. Duración: 45 minutos. **Objetivo: Desarrollo de la capacidad cardiovascular y mantención de la condición física en general.**

ENTRENAMIENTO DIRIGIDO: Programa de entrenamiento en natación sólo para socios mayores de 18 años. **Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular y técnicas de natación.**

COYOTES: Aeróbica de baja complejidad e intensidad media-baja. Duración: 45 minutos. **Objetivo: Desarrollar la capacidad cardiorrespiratoria, mejora de la coordinación motora y el ritmo.**

GIMNASIA ACUÁTICA: Usa el agua como elemento de resistencia, especial para gente excedida en el peso y/o problemas articulares (no necesita saber nadar). Duración: 45 minutos.

SENIOR: Para adulto mayor, de baja intensidad y movimientos simples, sin impactos. Duración: 45 minutos. **Objetivo: Mejorar la capacidad cardiovascular, la coordinación motora y el ritmo.**

BODY COMBAT: Intensidad media - alta, coreografía pre-establecida inspirada en técnicas marciales. Duración: 45 minutos. **Objetivo: Mejorar la capacidad cardiovascular, resistencia y fuerza muscular.**

BODY ATTACK: Aeróbica de alta intensidad, coreografía pre-establecida. Duración: 45 min. **Objetivo: Mejorar la capacidad cardiovascular, resistencia y fuerza muscular.**

HAPKIDO: Arte marcial de origen Coreano dirigido a la Defensa personal. Gran variedad de técnicas de cuerpo con y sin implementos.

TAE KWONDO: Arte marcial de origen coreano. Destaca la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada.

Y FITBALL: Es una secuencia de ejercicios que se realiza sobre la pelota. Puede hacerse de manera estática o dinámica, acompañada de música. Duración 45 minutos.