



3 sesións semanais

martes
xoves
venres

de 20:00 h
a 21:15 h

de 21:30 h
a 22:45 h

20 euros/mes

na unidade de promoción
do exercicio,
na pista do pavillón
e en exteriores

CONTROLANDO
O TEU PESO



Concello do Grove

CONCELLERÍA DE SEGURIDADE CIDADÁ
E EMERXENCIAS, DEPORTES
E LIMPEZA

GALICIA
SAUDABLE

XUNTA
DE GALICIA

Nome:..... Apellidos:.....

Enderezo:.....

Teléfono:..... E-mail:.....

Observacións:

Para formalizar inscricións
ou solicitar información



657 46 42 77 / pakitomp@hotmail.com

A data de comezo prevista é o xoves 19 de maio

DESCRICIÓN:

Trátase dunha actividade coa que tentaremos achegarnos ao noso peso ideal, tanto pola importancia que isto ten en termos de saúde (en xeral) como polo seu valor estético que mellorará a nosa autoestima e a satisfacción persoal por vernos cuns quilos menos. Nos casos nos que o exceso de peso sexa importante, sería necesario acompañalo dunha dieta supervisada por profesionais.

Estas clases serán levadas a cabo por licenciados en Educación Física con axudas puntuais por parte de nutricionistas, en canto a orientacións á hora de alimentarse correctamente. Os grupos serán reducidos para ter un maior control sobre eles.

Ao comezar a actividade, as persoas participantes cubrirán un test onde veremos:

Os obxectivos individuais que perseguen nesta actividade, actividades físicas habituais, se fixeron algún tipo de deporte ou actividade específica con anterioridade, lesións ou enfermidades que limiten a práctica normal ...

Ademais, faremos diferentes tipos de medicións nas que veremos: peso, talla, índices de masa muscular, índices de graxa corporal, perímetros corporais, capacidade aeróbica

As sesións compóñense de exercicios fundamentalmente aeróbicos (que diminúan o índice de graxa corporal), combinados con circuítos e tarefas de forza xeral e específica (para mellorar o índice de masa muscular), sempre baixo un estrito control por parte do profesorado, controlando os esforzos individuais dos e das participantes.

OBXECTIVOS:

1. Perder peso coa axuda do exercicio físico controlado.
2. Crear uns hábitos nos que a actividade física forme parte da vida diaria.
3. Concienciar sobre os beneficios de acompañar as dietas hipocalóricas con exercicio.
4. Mellorar a axilidade, forza muscular, equilibrio...

CONTIDOS:

Exercicios aeróbicos: correr, camiñar, deportes colectivos, xogos motores...

Exercicios de forza: circuítos de forza xeral e específica, tarefas de forza abdominal, lumbar...

Exercicios de coordinación.

Estiramientos dirixidos.

Avaliacións mensuais para ver a evolución dos cambios que perseguimos. Charlas para orientar cara a novos hábitos e comportamentos.

HORARIOS:

A proposta para a formación dos primeiros grupo serían: martes, xoves e venres de 20:00 a 21:15 e de 21:30 a 22:45 h. Se existise maior demanda, non habería problema para ampliar o servizo, xa sexa de mañá ou de tarde

ONDE?:

Na Unidade de Promoción do Exercicio, pista do pavillón e exterior.

PREZOS:

20 euros ao mes (3 sesións semanais)