



ENTRENAMIENTO PERSONAL

SISTEMA DE VIDA SANA: programa de pérdida de peso, tonificar y ganar fuerza. Con el cuidado de su nutrición, entrenamiento y un entrenador al que rendir cuentas, puede conseguir su meta.

ENTRENADOR ONLINE: programa de entrenamiento adaptado a ti y a tu tiempo. Un entrenador personal te guiará los pasos a seguir y te ayudará a controlar tu evolución.

RENDIMIENTO DEPORTIVO: lo que usted quiere y necesita es un trabajo con base científica y práctica desarrollado en el Alto Rendimiento Deportivo para mejorar alguna de sus capacidades físicas. Desarrollaremos un programa integral de entrenamiento para la maximización de su potencial y la prevención de lesiones producidas por la descompensación que provoque su deporte.

Solicite más información o un presupuesto sin compromiso.

Tlf. 686.581.926



DEPARTAMENTO DE DEPORTES

"ADC Estudios" - asociación juvenil -
C/Islas Filipinas s/n - Centro Vecinal "El Arco"
CÁCERES

Tlf. 638.355.966 - mail: info@adcestudios.es
www.adcestudios.es

PROGRAMA DEPORTE & SALUD

2011/12



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



ENTRENAMIENTO PERSONAL



EMBARAZADAS



PSICOMOTRICIDAD PARA BEBÉS Y NIÑOS

Todas las actividades se desarrollarán en las instalaciones del Centro Vecinal "El Arco"
Información y horarios en el reverso

Toda la información en:

www.adcestudios.es



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Mantente en forma y lleva una vida activa y saludable. Desarrollaremos actividades físicas variadas como el mantenimiento, aerobio, aerolatino, tonificación... que se practicarán de forma alternativa para darles un aspecto más ameno y completo.

La actividad se desarrollará en el Centro Vecinal "El Arco" de Cáceres pudiéndose realizar en otros centros de la ciudad, solicite información en su centro vecinal.

Horario: Martes y Jueves de 19:00h a 20:00h
Consulte otros posibles horarios en nuestra web o solicite más información..

Clase de prueba y presentación:
Martes 4 de Octubre de 2011

Inicio de las Clases:
Jueves 6 de Octubre de 2011

Precio: 20€/mes, 15€/mes (Socios)

Grupo Pre-parto: Durante el embarazo conviene que la embarazada lleve una vida activa y haga ejercicio sin cansarse demasiado. La gimnasia de ayuda al parto es un complemento a esa vida activa que debe llevar la embarazada. Incluye ejercicios de respiración y relajación muscular que preparan físicamente a la futura madre para que el parto resulte menos doloroso. Se practicarán pilates, yoga, ayuda al parto...

Es aconsejable practicarla a partir del segundo trimestre del embarazo.

Grupo Post-parto: tras un parto, lo más habitual es quedarse con algunos kilos de más, la tripa flácida e hinchada, la cadera más ancha... una serie de cambios que hace que la inmensa mayoría de las mujeres se sientan mal consigo mismas tras dar a la luz. Muchas mamás comprueban con pesar que, al mirarse de perfil, su figura ya no es la misma que antes de tener el bebé.

Sin embargo, es posible recuperar la figura. Por ello, una vez pasada la cuarentena tras el parto, debes ponerte "manos a la obra" para volver a ser la misma de antes.

Inicio de las Clases: Noviembre de 2011
Inscripciones desde el 17 de Octubre
Consultar horarios.

Precio: 30€/mes (Pre)
20€/mes (Post)

GIMNASIA PARA EMBARAZADAS



PSICOMOTRICIDAD PARA BEBÉS Y NIÑOS

Esencialmente, la psicomotricidad favorece la salud física y psíquica del niño. Se trata de una técnica que le ayuda a dominar de una forma sana su movimiento corporal, mejorando su relación y comunicación con los demás.

Los Beneficios de la Psicomotricidad:

- Dominio del equilibrio.
- Control de las diversas coordinaciones motoras.
- Control de la respiración.
- Orientación del espacio corporal.
- Adaptación al mundo exterior.
- Mejora de la creatividad y la expresión.
- Desarrollo del ritmo.
- Mejora de la memoria.

...

Clases para bebés y niños desde los 6 meses hasta los 5 años.

Inicio de las Clases: Noviembre 2011
Inscripciones desde el 17 de Octubre

Precio: 30€/mes
Consultar horarios.

