

PROGRAMAS TRIMESTRALES BE HEALTHY



Los programas Be healthy están orientados a la prevención y control de enfermedades, a la mejora de la salud y bienestar, tanto físico como emocional.

En sus vertientes BabyMum y Salud, son un complemento a los demás programas deportivos ofertados, ya que, por sus características y especificidades, funcionan en grupos cerrados, con una programación trimestral, permitiendo un mayor control del alumnado y adaptación de cada caso específico, por parte de nuestros profesionales.

BABY MUM

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	LUGAR	ABONADO/A	NO ABONADO/A
SUELO PÉLVICO	M y J	12:15-13:00	SALA POLIVALENTE	56,00 €	112,00 €
Programa específico de técnicas hipopresivas: ejercicios posturales y respiratorios que aportan múltiples beneficios a nivel de salud, en la rehabilitación posparto, a nivel estético y de rendimiento deportivo, potenciando la musculatura abdominal y del suelo pélvico. Especialmente indicados para las mujeres durante el posparto por sus beneficios para la rehabilitación del suelo pélvico, así como para					
FTNESS ACUÁTICO PARA EMBARAZADAS	L y X	19:45-20:30	PISCINA TERMOLÚDICA	56,00 €	112,00 €

Programa adaptado al embarazo que permite seguir realizando actividad física durante todo el embarazo. Se trabaja la estabilidad pélvico-raquídea, se mejora de la flexibilidad, el tono muscular, la capacidad aeróbica, el sistema cardiovascular y reducen el riesgo de padecer diabetes gestacional, todo de una forma confortable con los beneficios y sensaciones que aporta el medio acuático y la

SALUD

HIPOPRESIVOS	M y J	12:15-13:00	SALA POLIVALENTE	56,00 €	112,00 €
	M y J	17:30-18:15	SALA POLIVALENTE	56,00 €	112,00 €
Los Ejercicios Hipopresivos son un tipo de ejercicio en los que trabajamos, a la vez, con la respiración y la postura, consiguiendo así muchos beneficios para nuestro cuerpo. Son ideales para el modelado de la silueta, la tonificación de la pared abdominal, la corrección postural y el incremento de la resistencia respiratoria. Son también recomendados para los hombres, previniendo problemas de					
ESPALDA SANA	L Y X	09:30-10:15	SALA POLIVALENTE	56,00 €	112,00 €
	SÁBADO	12:15-13:00	SALA POLIVALENTE	28,00 €	56,00 €

Programa específico para el fortalecimiento de la espalda con la finalidad de prevenir y mejorar lesiones. Al ser un curso dirigido a personas con patologías y/o alteraciones de la columna, como hernias, dolores y molestias de espalda crónicas, el trabajo se centrará en la recuperación de la actividad y movilidad perdida o disminuida por los traumatismos o

ARTICURA - TERAPIA ACUÁTICA	L y X	17:30-18:15	PISCINA TERMOLÚDICA	56,00 €	112,00 €
Programa acuático de bajo impacto con la finalidad correctivo-preventiva, aprovechando las propiedades físicas que el medio acuático presenta, dirigido a la mejora del tono muscular, a compensar y tratar desviaciones de la columna vertebral, lesiones en miembros superiores e inferiores, mejorando la calidad de vida en procesos/enfermedades articulares, neuromusculares y fibromialgia.					
HIDROPILATES	L y X	19:00-19:45	PISCINA TERMOLÚDICA	56,00 €	112,00 €
	M y J	11:30-12:15	PISCINA TERMOLÚDICA	56,00 €	112,00 €

Actividad desarrollada en la piscina termolúdica. Pilates y gimnasia abdominal hipopresiva adecuada para hombres y mujeres. Indicada para proteger la espalda, mejorar la postura, reducir perímetro de cintura y fortalecer el suelo pélvico.

MINDFULNESS	VIERNES	20:00-20:45	SALA POLIVALENTE	56,00 €	112,00 €
--------------------	---------	-------------	------------------	---------	----------

El mindfulness, también llamado atención plena, puede considerarse una actividad intelectual y una filosofía de vida en la que se busca lograr un estado de atención centralizada en un pensamiento o sentimiento (felicidad, tranquilidad, armonía) y que incluye la práctica de la meditación juntamente a varias técnicas de respiración y relajación. Por ayudar a controlar el estrés y la ansiedad, está