

ZARANDEO SÁBADO 27 DE DICIEMBRE

NAVIDAD

Día 27 de diciembre. Polideportivo Municipal de Las Gaunas. "**ZARANDEO (segunda edición)**" con **4 actividades en la misma mañana**.

Aeróbic, Zumba, Bodypump y Aerocombat con el personal instructor de JIG easy services para Logroño Deporte.

1. Nombre del Producto en la sección de COMPRAR:

- **Zarandeo Aeróbic**
- **Zarandeo Zumba**
- **Zarandeo Bodypump**
- **Zarandeo Aerocombat**
- **Bono Zarandeo las 4 sesiones**

2. Tarifas del Producto

- **Zarandeos: 3€, SEA PERSONA ABONADA O NO.**
- **Tarifa Bono Zarandeo 4 sesiones: 8 € sea abonado o no.**

3. Fechas de INICIO / FIN VENTA:

- **En la web a partir del martes día 2 de diciembre a las 9:00 horas las personas ABONADAS.**
- **En la web a partir del martes día 9 de diciembre a las 9:00 horas las personas NO ABONADAS**
- **Fin de la compra por la web el 26 de diciembre a las 14:00 horas**
- **Si quedaran plazas libres se avisará en la misma web pudiéndose adquirir la entrada en control de la propia instalación hasta completar aforo.**

4. ACTIVIDADES DEL ZARANDEO

4.1. Zarandeo Aeróbic Día 27 de diciembre en PM Las Gaunas (frontón) de 9:30 a 10:20 horas.

Actividad dirigida basada en la combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia y coordinación general.

Material: se recomienda traer toalla para el sudor, agua, y ropa cómoda.

Importante: adapte siempre su esfuerzo físico a la capacidad que tiene. Intente pasárselo bien y no realice sobreesfuerzos si no está acostumbrado a ellos desde hace más de unas semanas. Una buena señal es que puede hablar mientras realiza la actividad, si le falta el aliento puede ser una buena señal para que baje la intensidad

Inscripciones Personas abonadas del martes día 2 a las 9:00h al 26 diciembre inclusive

Personas no abonadas del martes día 9 a las 9:00h al 26 diciembre inclusive

Si al final no van a acudir, se ruega liberar la plaza para que pueda ser aprovechada por otro/a menor o joven en la web desde la sección ANULAR.

4.2.Zarandeo Zumba Día 27 de diciembre en PM Las Gaunas (frontón) de 10:30 a 11:20 horas.

Movimiento Fitness de origen colombiano, que realiza bailes (salsa, merengue, cumbia, reggaetón y samba) combinados con una serie de rutinas aeróbicas, que ayuda a mantener un cuerpo saludable y a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.

Material: se recomienda traer toalla para el sudor, agua, y ropa cómoda.

Importante: adapte siempre su esfuerzo físico a la capacidad que tiene. Intente pasárselo bien y no realice sobreesfuerzos si no está acostumbrado a ellos desde hace más de unas semanas. Una buena señal es que puede hablar mientras realiza la actividad, si le falta el aliento puede ser una buena señal para que baje la intensidad.

Inscripciones Personas abonadas del martes día 2 a las 9:00h al 26 diciembre inclusive

Personas no abonadas del martes día 9 a las 9:00h al 26 diciembre inclusive

Si al final no van a acudir, se ruega liberar la plaza para que pueda ser aprovechada por otro/a menor o joven en la web desde la sección ANULAR.

4.3.Zarandeo Bodypump Día 27 de diciembre en PM Las Gaunas (frontón) de 11:45 a 12:45 horas.

Actividad de fortalecimiento y tonificación muscular con barras, discos, pesas y con acompañamiento musical.

Material: se recomienda traer esterilla o colchoneta propia, toalla para el sudor, agua, y ropa cómoda.

Importante: adapte siempre su esfuerzo físico a la capacidad que tiene. Intente pasárselo bien y no realice sobreesfuerzos si no está acostumbrado a ellos desde hace más de unas semanas. Una buena señal es que puede hablar mientras realiza la actividad, si le falta el aliento puede ser una buena señal para que baje la intensidad.

Inscripciones Personas abonadas del martes día 2 a las 9:00h al 26 diciembre inclusive

Personas no abonadas del martes día 9 a las 9:00h al 26 diciembre inclusive

Si al final no van a acudir, se ruega liberar la plaza para que pueda ser aprovechada por otro/a menor o joven en la web desde la sección ANULAR.

4.4.Zarandeo Aerocombat Día 27 de diciembre en PM Las Gaunas (frontón) de 13:00 a 14:00 horas.

Actividad de baile y contenido aeróbico, en la que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música, basadas en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia, coordinación y tonificación general.

Material: se recomienda traer guantes de boxeo o similares para no hacerse daño en los nudillos o golpear más suave al saco si no se dispone de este material.

Toalla para el sudor, agua, y ropa cómoda.

Importante: adapte siempre su esfuerzo físico a la capacidad que tiene. Intente pasárselo bien y no realice sobreesfuerzos si no está acostumbrado a ellos desde hace más de unas semanas. Una buena señal es que puede hablar mientras realiza la actividad, si le falta el aliento puede ser una buena señal para que baje la intensidad.

Inscripciones Personas abonadas del martes día 2 a las 9:00h al 26 diciembre inclusive

Personas no abonadas del martes día 9 a las 9:00h al 26 diciembre inclusive

Si al final no van a acudir, se ruega liberar la plaza para que pueda ser aprovechada por otro/a menor o joven en la web desde la sección ANULAR.