WORKOUT TRAINING SAN JAVIER

WORKOUT TRAINING SAN JAVIER

¿En qué consiste el PROGRAMA WORKOUT TRAINING SAN JAVIER?

Es una nueva actividad ofertada por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de San Javier, con la intención de promocionar **LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE,** haciendo uso de las instalaciones deportivas municipales y los espacios públicos (parques, paseos, explanadas, etc.)

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- A usuarios desde los 16 hasta los 55 años aproximadamente.
- Puesto que en este programa se realizan esfuerzos físicos de intensidades medias y elevadas. Para garantizar una práctica con las máximas garantías de salud**, con la inscripción tiene derecho de forma gratuita, a un reconocimiento médico básico en nuestro "Centro Municipal de Medicina del Deporte"**. Le orientaremos y asesoraremos sobre su estado físico.

OBJETIVOS

- Aprovechar los espacios al aire libre del municipio para la práctica de la actividad física.
- Favorecer el bienestar, la autoestima y la motivación de los usuarios hacía la práctica de la actividad física al aire libre.
- Fomentar un estilo de vida activo, incorporando el ejercicio físico como hábito saludable.
- Mejorar la fuerza, la resistencia aeróbica, la postura, el equilibrio, aumentando la capacidad funcional para realizar otras actividades diarias.
- Trabajar las capacidades físicas orientadas a la mejora de la salud.

FECHAS:

- **Inscripción Abonados**: desde el jueves 29 de abril de 2021.
- **Inscripción No abonados**: desde el miércoles 12 de mayo de 2021.
- **Inicio clases abonados**: lunes 3 de mayo (del 3 al 14 de mayo de 2021 gratuito).
- **Inicio clases no abonados**: lunes 17 de mayo de 2021.

INSCRIPCIONES:

Pasos a seguir:

1. Inscribirse en el programa **WORKOUT TRAINING** bien a través de https://aytosanjavier.deporsite.net/ (necesario tener código de usuario o contraseña) o en oficinas con cita previa.
2. Una vez inscrito en el programa ya tendrá acceso a reservar las sesiones de entrenamiento con 48 h. de antelación y hasta 1 h. antes de la sesión.
3. Una vez realizada la inscripción, a partir del lunes 17 de mayo, tendrá derecho de forma gratuita a un reconocimiento médico básico en nuestro Centro de Medicina del Deporte. Solicite cita en el centro médico (teléfonos 968573700, extensión 5154, y 661564571)

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA:

- Quincenalmente se subirá a https://deportes.sanjavier.es/ un cuadrante de **"sesiones"**, especificando horarios, lugar de entrenamiento y contenido.

CONCEJALÍA DEPORTES

WORKOUT TRAINING SAN JAVIER

MAYO 2021

	LUNES 3 DE MAYO	MARTES 4 DE MAYO	MIÉRCOLES 5 DE MAYO	JUEVES 6 DE MAYO	VIERNES 7 DE MAYO
8:00 – 9:00					Sesión 11 FULLBODY & STRECH Lugar: Polideportivo San Javier Sesión: Fuerza y estiramientos
9:15 – 10:15	Sesión 1 STRENGHT TRAINING Lugar: Polideportivo San Javier Sesión: Intensidad media, autocargas, balones, fuerza.	Sesión 3 HIIT WORKOUT Lugar: Paseo de Colón, (frente antiguo Hospital Los Arcos) Sesión: Intensidad media, cardio y autocargas.	Sesión 6 CIRCUIT TRAINING Lugar: Paseo Atalayón (Escuela de Vela Socaire) Sesión: autocargas / tonificación global, circuito.	Sesión 8 COREMAX Lugar: Parque de San Blas. Sesión: intensidad media, bandas elásticas, sobrecargas.	Sesión 12 FULLBODY & STRECH Lugar: Polideportivo San Javier Sesión: Fuerza y estiramientos
19:00 – 20:00		Sesión 4 STRENGHT TRAINING Lugar: Explanada Barnuevo Sesión: Intensidad media, autocargas y balones medicinales.		Sesión 9 CIRCUIT TRAINING Lugar: Paseo Atalayón (Escuela de Vela Socaire) Sesión: autocargas / tonificación global, circuito.	
20:30 – 21:30	Sesión 2 HIIT WORKOUT Lugar: Polideportivo San Javier Sesión: Intensidad media, cardio y autocargas.	Sesión 5 STRENGHT TRAINING Lugar: Paseo de Colón, (frente antiguo Hospital Los Arcos) Sesión: Intensidad media, Autocargas, pesas y barras.	Sesión 7 COREMAX Lugar: Parque de San Blas. Sesión: intensidad media, bandas elásticas, sobrecargas.	Sesión 10 CIRCUIT TRAINING Lugar: Paseo Atalayón (Escuela de Vela Socaire) Sesión: autocargas / tonificación global, circuito.	

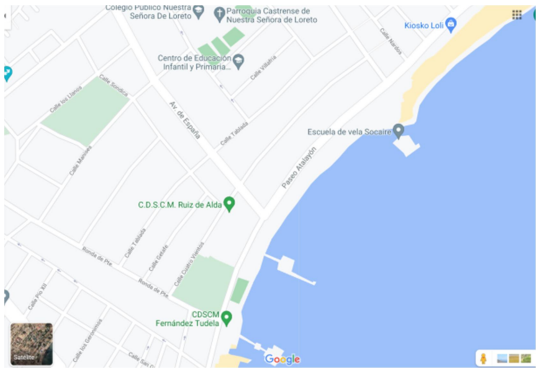
- Podré reservar mi sesión en https://aytosanjavier.deporsite.net/login. Con un plazo de 48 h. de antelación y hasta 1 hora antes del inicio.
- **Plazas limitadas por sesión de entrenamiento**.
- **Entrenamientos semanales**: reserva de 1 sesión diaria como máximo.
- **Duración entrenamiento:** 60 min.
- **Anulaciones:** Una vez realizada la reserva, en caso de no poder acudir, es obligatorio anularla.
- **Ejercicios:** ejercicios con cargas (sobrecarga) y sin cargas (autocargas).
- **Tipos de entrenamiento:** HIIT (High Intensity Interval Training), entrenamiento funcional, circuit training, full body, streching, cross training etc.

LOCALIZACIONES LUNES Y VIERNES:

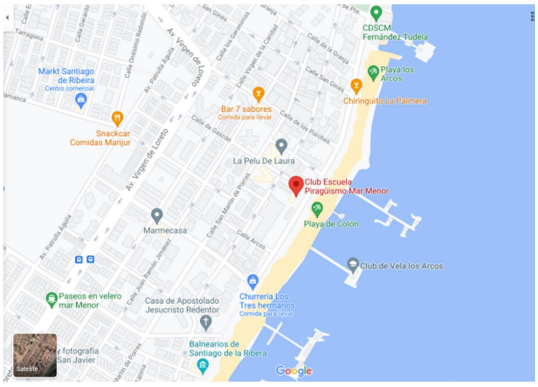
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE SAN JAVIER
Explanada Mariano Rojas nº 1
SAN JAVIER
https://goo.gl/maps/CqdzB5SU2wVM64Cy6

LOCALIZACIONES MARTES, MIÉRCOLES O JUEVES:

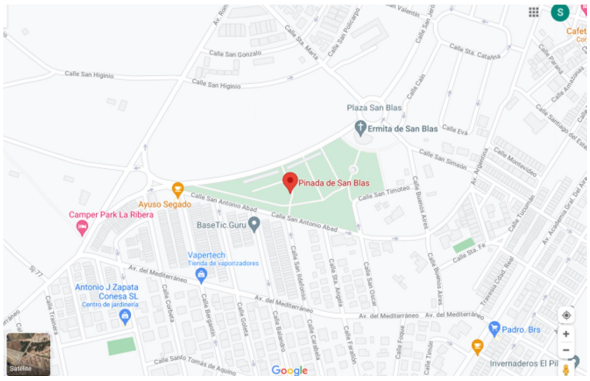
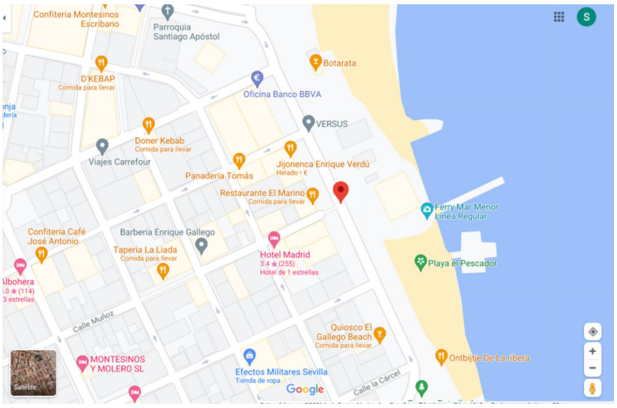
PARQUE DEL PASEO DEL ATALAYÓN
Frente Escuela de Vela Socaire
SANTIAGO DE LA RIBERA
https://goo.gl/maps/BWuTe2pF14frnBau9



PLAYA DE COLÓN
Frente Club Escuela de Piragüismo Mar Menor
SANTIAGO DE LA RIBERA
https://goo.gl/maps/jkxzcXpsQHZ5C91u5



PINADA DE SAN BLAS
Al lado de la Iglesia de San Blas
SAN JAVIER
https://goo.gl/maps/4D9Lw4UWiEVBjaYu7



EXPLANADA DE BARNUEVO
Frente Restaurante Miramar
SANTIAGO DE LA RIBERA
https://goo.gl/maps/NFKYSkkbfBrGRx3Q6