

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS

CONCEJALÍA DE DEPORTES

Nuestros programas de actividad deportiva para adultos ofrecen la oportunidad de practicar ejercicio físico de forma regular en un entorno saludable, dinámico y adaptado a diferentes niveles. A través de las distintas actividades, los participantes podrán iniciarse o progresar en la práctica deportiva, mejorar su condición física y adquirir hábitos de vida activa, de acuerdo con su nivel y objetivos personales.

Más allá del aprendizaje y la mejora, buscamos que el deporte sea también un espacio de bienestar, ocio y convivencia, en el que mantenerse activo, desconectar y disfrutar del tiempo libre. Porque practicar deporte no es solo entrenar: es cuidarse, sentirse bien y disfrutar de una vida más activa y saludable.

POLIDEPORTIVO CARLOS RUIZ



TENIS

Actividad dirigida a iniciarse o mejorar en la práctica del tenis, trabajando golpes, desplazamientos y control de la pelota. Favorece la coordinación, la concentración y la agilidad, al tiempo que mejora la condición física. Se fomenta el disfrute del juego y la práctica deportiva como forma de mantenerse activo y saludable.



PÁDEL

Actividad dirigida a iniciarse o mejorar en la práctica del pádel, trabajando la técnica de los principales golpes, los desplazamientos y las situaciones de juego. Favorece la coordinación, los reflejos y la agilidad, al tiempo que mejora la condición física. Una actividad dinámica y social que permite mantenerse activo mientras se disfruta del deporte.

POLIDEPORTIVO PRADILLO



PÁDEL

Actividad dirigida a iniciarse o mejorar en la práctica del pádel, trabajando la técnica de los principales golpes, los desplazamientos y las situaciones de juego. Favorece la coordinación, los reflejos y la agilidad, al tiempo que mejora la condición física. Una actividad dinámica y social que permite mantenerse activo mientras se disfruta del deporte.

POLIDEPORTIVO EL TORREÓN



INICIACIÓN

Adaptación al agua y desarrollo de destrezas básicas. Flotación, respiración, desplazamientos, coordinación y familiarización inicial con estilos de natación. Mejora de flexibilidad, tono muscular y condición física general



PERFECCIONAMIENTO

Mejora técnica de los estilos de natación y desarrollo físico: fuerza, resistencia, coordinación y tono muscular.



NATACIÓN SALUD

Ejercicios de baja intensidad orientados a la salud. Se busca mejorar movilidad articular, postura, fuerza-resistencia, tono muscular y prevenir/mejorar patologías.



HIDROGIMNASIA Y AQUAERÓBIC

Ejercicio físico en el agua con coreografías y música. Mejora la condición física, coordinación, flexibilidad, fuerza y resistencia de manera dinámica y divertida