

## "Active Training"

SAN SEBASTIAN DE LOS REYES

86.707 habs

*Programa de Juventud que busca promover la actividad física entre la población juvenil (14-30 años) del municipio en espacios de ocio no formales ni habituales para su práctica. Integrada en sus estilos de vida y en un espacio, el "Centro Joven" donde tendrán actividades basadas en rutinas de 20 minutos en tres horarios 17:00, 18:00 y 20:00 h. en el aula de actividad física. Así a la actividad podrán acceder los jóvenes que estén haciendo uso del aula de estudio, cursos, talleres o resto de actividades: uso de sala de ensayo musical, mediateca, asociacionismo, turismo, etc. y realizarán trabajos de estiramientos, respiración, equilibrio, fuerza y control mente/cuerpo. Totalmente gratuita y sin inscripción previa, pudiendo participar cualquier joven de 14 a 30 años.*

**Fechas:** Octubre de 2018 a junio de 2019.

**Contacto:** [mpsanchezr@ssreyes.org](mailto:mpsanchezr@ssreyes.org);

**Más información:** <http://www.ssreyes.org/es/portal.do?IDM=43&NM=2>



**¡HAZ DEPORTE! ACTIVE TRAINING**  
octubre 2017 / junio 2018

	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES	SÁBADO	SUNDAY
<b>17:00 a 18:00</b> Aula de actividad física 2ª planta	Judo Training	Boxing Training	Judo Training	Boxing Training	Ping pong
<b>18:00 a 19:00</b> Español Abierto 2ª planta	Boxing Training	Judo Training	Boxing Training	Judo Training	Ping pong
<b>20:00 a 21:00</b> Aula de actividad física 2ª planta	Boxing Training	Ping pong	Ping pong	Boxing Training	Ping pong

\*Horarios sujetos a cambios de actividades

**¿QUÉ ES CARDO TRAINING?**

Diversas de ejercicios de media intensidad que dependen más de la capacidad de resistencia que de la fuerza física y con los que nos ayudan a quemar calorías.

**¿QUÉ ES CROSS TRAINING?**

Entrenamiento funcional de modo o alta intensidad diseñado para desarrollar todos los principales grupos musculares, mejorar fuerza y resistencia. Incluye una variedad de movimientos repetitivos.

**¿QUÉ ES BALANCE TRAINING?**

Libera el estrés de todo el día en estos ejercicios de entrenamiento en los que podrás mejorar tu flexibilidad y mejorar como tu mente como todo tu cuerpo con ejercicios guiados.

**¿QUÉ ES PING PONG?**

Todo de más, actividad de resistencia en la que podrás mejorar tu capacidad de concentración, coordinación, reacción y visión.

Centro Joven San Sebastián de los Reyes  
Avenida de Galicia, 3 • 28901 • 91 022 18 00  
[mpsanchezr@ssreyes.org](mailto:mpsanchezr@ssreyes.org) • [www.ssreyes.org](http://www.ssreyes.org)

AYUNTAMIENTO DE San Sebastián de los Reyes  
Comunidad de Madrid

III Edición  
PROGRAMA DE COLABORACIÓN INSTITUCIONAL EN PROYECTOS DE  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

