

“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

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



HAZ DEPORTE!
ACTIVE TRAINING
octubre 2017 / junio 2018

HORARIO ACTIVE TRAINING

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 a 17:20 Aula actividad física 1º grupo	Danza Training	Bingo Training	Básico Training	Dosis Training	Ping pong
19:00 a 19:20 Espacio Músico 1º grupo	Bingo Training	Danza Training	Bingo Training	Danza Training	Ping pong
20:00 a 20:20 Aula actividad física 2º grupo	Básico Training	Ping pong	Ping pong	Básico Training	Ping pong

*Horario sugerido de actividades

¿QUÉ ES CARDIO TRAINING?
Entrenamiento de acondicionamiento físico que depende más de la intensidad que de la duración. Se realizan ejercicios que dejan la fuerza y la resistencia y con los que más nos ayudan a quemar calorías.

¿QUÉ ES BINGO TRAINING?
Entrenamiento funcional de modo o vía interactiva diseñado para desarrollar coordinación, fuerza, resistencia, equilibrio, fuerza y resistencia. Trabaja los múltiples de manera sencilla.

¿QUÉ ES BALANCE TRAINING?
Libre el espacio de todo el día en estas sesiones de entrenamiento en las que puedes practicar equilibrio y equilibrio tanto con la mesa como todo tu cuerpo con ejercicios divertidos.

¿QUÉ ES PING PONG?
Juego de mesa, consistente en un movimiento en el que cada jugador golpea la pelota con una pala y devolviéndola al otro.

Centro Joven San Sebastián de los Reyes
Avda. de la Constitución, 10. 28927 Madrid
joven@ssreyes.org • 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

