

Curso 22-23

Normas de reservas:

- Se accederá a la CENTRAL DE RESERVAS DEL CLUB vía internet mediante ordenador con el enlace: <https://sportingclubcasino.centroreservas-server.com> o bien a través de la APP del teléfono móvil Sporting Club Casino de la Coruña.
- Para efectuar las reservas, cada socio titular o cada miembro de la familia, con independencia de su edad, tendrá su propio número de usuario y contraseña o clave de uso.
- Este número de usuario y contraseña ha sido remitido a cada socio titular o familiar a su propio e-mail. En caso de no haberlo recibido, contacte con la oficina mediante e-mail (socios@sportingclubcasino.es) o bien telefónicamente (981 221191, extensiones 301 u 421) y se le remitirá de nuevo.
- Al completar la reserva, recibirá justificante de esta en su dirección de e-mail, el cual deberá presentarlo al inicio de la sesión de la actividad que ha reservado en el horario correspondiente.
- Las reservas y el uso de la sesión de cada actividad son nominativas de la misma persona. (no podrá hacerse uso de la sesión por persona diferente a la de la reserva, aunque sea de la misma unidad familiar)
- La reserva tendrá validez exclusivamente para la sesión de la actividad en su horario y día reservado.
- Las reservas se podrán realizar 1 semana antes del día de la impartición de la actividad.
- Anulación de reservas: las reservas podrán anularse con una antelación mínima de 24 horas antes del inicio de la sesión. En el supuesto de incumplir con esta norma más de dos veces en el transcurso de un mes tendrá una penalización de inactividad de un mes en las reservas.
- Para facilitar la rotación del uso de las instalaciones por los socios, el programa de reservas limitará el número máximo de 4 veces por semana de reservas de sesiones. (de todas las actividades ofertadas)
- En todo caso, se podrá acceder a la instalación sin reserva previa, de quedar todavía aforo disponible para el turno horario deseado, haciendo la reserva presencial en el control de acceso de la instalación del Club de que se trate o en el lugar que en cada momento se indique.

Normas Generales de uso de las sesiones de actividades dirigidas:

- Edad: mayores de 16 años.
- La duración de las sesiones será de 30 minutos o 45 en función del tipo de clase.
- Descripción de las actividades: se adjunta documento con la información correspondiente.
- Lugar de encuentro: mostrador gimnasio nuevo. Las salas donde se realicen las actividades serán indicadas por los monitores dependiendo del tipo de actividad. Se ruega puntualidad

- Para la realización de la actividad se deberá de disponer de toalla. Es recomendable la hidratación antes y durante el ejercicio.
- Las salas donde se desarrollen las actividades dirigidas tendrán preferencia de uso de exclusivo para estos grupos, estarán indicadas y en el horario de impartición quedará reservada para el uso exclusivo de las mismas.
- Deberán observarse en cada momento, todas las indicaciones de los monitores del Club. Asimismo, deberán cumplirse las indicaciones y normas de uso específicas de cada instalación, recogidas en la página web www.sportingclubcasino.es y en la cartelería correspondiente, en especial las normas sanitarias, uso obligatorio de mascarilla y de distanciamiento social de obligado cumplimiento dictadas por las autoridades competentes en esta materia.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

CORE:

- **DESCRIPCIÓN:** El entrenamiento del Core se ha convertido en una actividad cada vez más popular en la última década ya que tiene una presencia extendida en múltiples disciplinas de la salud y el acondicionamiento físico, que van desde protocolos para la rehabilitación como el dolor lumbar hasta protocolos para personas que persiguen objetivos estéticos o basados en el físico.
- **METODOLOGÍA:** Trabajo específico de los músculos de la región central del cuerpo. Incluye el recto, transverso, oblicuos, músculos multifidos, cuadrado lumbar y erectores de la columna. El trabajo del core ha de ser intenso y específico por lo que la duración de la actividad no se excede más allá de los 30 minutos.
- **OBJETIVOS:**
 1. Mejora de la higiene postural y prevención de lesiones de la zona lumbar.
 2. Fortalecimiento de la región central del cuerpo.
 3. Definición de la zona abdominal y lumbar.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

- **DESCRIPCIÓN:** Tipo de entrenamiento que se basa en realizar ejercicios y movimientos que nos ayuden a desempeñar tareas funcionales del día a día y a mejorar nuestra calidad de vida en movimientos cotidianos o específicamente deportivos.
- **METODOLOGÍA:** circuitos de trabajo por grupos musculares con descansos activos y de forma exprés en 30 minutos.
- **OBJETIVOS:**
 - 1 Mejorar nuestra capacidad para movernos, no sólo dentro del gimnasio si no también fuera, en nuestro día a día.

- 2 Mejora del rendimiento en actividades específicas de otros deportes.
- 3 Fortalecimiento muscular y articular.

TRAINING EXPRÉS:

- DESCRIPCIÓN: Actividad dirigida a aquellas personas que tengan ya una buena base física y quieran potenciar aspectos de su salud o rendimiento físico.
- METODOLOGÍA: Rutinas de alta intensidad durante 30 minutos que abarca todos los grandes grupos musculares, aportan un plus de intensidad a tus entrenamientos diarios.
- OBJETIVOS:
 1. Mejora de las capacidades aeróbica y anaeróbica.
 2. Reducción del % graso.
 3. Aumento de la resistencia y velocidad.

STRETCHING:

- DESCRIPCIÓN: Estirar los músculos es parte importante de cualquier rutina física, ya que permite mantenerlos flexibles y liberar tensiones. Igualmente estas rutinas mejoran aspectos como los rangos de movimiento de las articulaciones, la coordinación y equilibrio.
- METODOLOGÍA: Clases de 30 minutos para trabajo específico de estiramiento, movilidad y recorrido articular ideal para combinar con otras rutinas y prevenir lesiones.
- OBJETIVOS:
 1. Prevención de lesiones
 2. Mejora del tono muscular
 3. Higiene postural y relajación.

GAP:

- DESCRIPCIÓN: son las iniciales de «Glúteos, Abdomen y Piernas». Se trata de una **rutina de fuerza y resistencia muscular** en la que se trabajan estas áreas donde están implicados algunos de los músculos más grandes del cuerpo y aquellos que sostienen la espalda y la postura, son los grupos musculares más castigados por la vida sedentaria y las largas jornadas de oficina, de ahí su gran importancia.
- METODOLOGÍA: Las clases se estructuran en bloques de trabajo muscular durante 30 minutos, enfocados de manera específica en esta área.
- OBJETIVOS:
 4. Fortalecimiento del tren inferior y zona media
 5. Prevención de lesiones de espalda.
 6. Mejora estética del tren inferior.

BIKE (Spinning):

- DESCRIPCIÓN: El ciclo indoor o bike es un ejercicio aeróbico. Es un deporte recomendado tanto para deportistas de cierto nivel debido a las altas intensidades con las que se trabaja como también para aquellas personas más principiantes gracias a la facilidad de adaptar la resistencia de la bici y el pedaleo a tu nivel en ese momento.
- METODOLOGÍA: actividad colectiva con soporte musical realizada sobre una bicicleta estática, en la que se efectúa un trabajo cardiovascular combinando diferentes intensidades
- OBJETIVOS:

1. Reducción del % grasa.
2. Mejora cardiorrespiratoria
3. Incremento de la potencia muscular.