

ACTIVIDADES DIRIGIDAS - SPORTING CLUB CASINO

Entrenamiento Funcional Básico

ESTA ACTIVIDAD ESTÁ DESTINADA A PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS.

Quedará a criterio del entrenador/a el incluir a personas más jóvenes.

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.

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.

Entrenamiento Funcional

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.

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.

Core

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.

G.A.P.

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.

Objetivos:

1. Fortalecimiento del tren inferior y zona media.
2. Prevención de lesiones de espalda.
3. Mejora estética del tren inferior.

Power 360

Actividad enfocada en su totalidad en **ejercicios de fuerza**, realizados en grupo, en estaciones individuales con material: step, barra con discos, mancuernas etc.

Muy poco impacto, ideal para todo tipo de personas.

Stretching

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 el tono muscular.
3. Higiene postural y relajación.

Training Xpress

Rutinas de alta intensidad durante 30 minutos que abarca todos los grandes grupos musculares, aportando 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.

Bike (spinning)

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 % graso.
2. Mejora cardiorrespiratoria.
3. Incremento de la potencia muscular.

Defensa Personal

Actividad de contacto en la que se buscan adquirir nociones básicas de defensa ante un ataque o agresión.

En esta actividad nos centraremos en adquirir una buena posición y responder ante una agresión, mediante disuasiones, agarres/zafaduras y golpes.

Para más información, consultar nuestra página web sportingclubcasino.es o contactar con el club.

Actualizado a 13 de abril del 2026.