

CIUDAD DEPORTIVA LANZAROTE

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS



## **PILATES:**

**Martes y Jueves (09:00H - 09:50 h.)**

**Martes y Jueves ( 20:00- 20:50 h.)**

Tiene como objetivo fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la relajación y la respiración  
Tiempo: 50 min. - Dificultad: baja-media

## **MANTENIMIENTO**

**Lunes ,Miércoles y Viernes ( 09:00 h. - 09:50 h.)**

Actividad funcional dedicada a la población general con el objetivo de la mejora de la salud.

Tiempo: 50 min. - Dificultad: baja-media

## **HITT**

**Lunes , Miércoles y Viernes ( 10:00 h. - 10:50 h.)**

**Lunes , Miércoles y Viernes ( 19:00 h. - 19:50 h.)**

Entrenamiento por intervalos de alta intensidad.

Tiempo: 45 min - Dificultad: Alta

## **OUTDOOR FUNCIONAL TRAINING**

**Martes y Jueves (10:00 h.- 10:50 h.)**

**Lunes y Miércoles (18:00 h.- 18:50 h.)**

Actividad en entrenamiento funcional dedicada a mejorar la condición física de cara a carreras de obstáculos

Tiempo: 50 min - Dificultad: Media-Alta

## **CICLISMO INDOOR**

**Martes y Jueves (19:00 h.- 19:50 h.)**

El ciclismo indoor, es una actividad física que se realiza en una bicicleta estática especial en el que se lleva a cabo un entrenamiento aeróbico/anaeróbico en el cuál, se intercalan periodos de sprint, con otros llanos y de montaña al ritmo de la música.

Tiempo: 50 min - Dificultad: media-alta

## **BE ACTIVE**

**Lunes , Miércoles y Viernes (20:00 h.- 20:50 h.)**

**Martes y Jueves (21:00 h.- 21:50 h.)**

Actividad grupal que engloba las disciplinas de la movilidad articular, entrenamiento de fuerza para el CORE y estiramientos.

Tiempo: 50 min - Dificultad: baja-media

## **Temporada**

### **Actividades Adultos**

Enero a Julio 2023

### **Documentación necesaria**

#### **Adultos**

DNI + Hoja de Inscripción



**Cabildo de  
Lanzarote**



**Servicio Insular  
de Deportes**

## **+ Información**

Ciudad Deportiva Lanzarote  
Avda Alcalde Ginés de la Hoz, s/n  
35500 - Arrecife de Lanzarote  
Tlf. 928 810 100 Ext. 3500 - 3505