

Desde el Servicio de Deportes UAH queremos sensibilizarnos con el día mundial de la lucha contra el cáncer del próximo 4 de Febrero. Para ello hemos querido contribuir elaborando el próximo 3 de Febrero (sábado) una jornada deportiva totalmente benéfica, donde además de contribuir con el 100% del dinero recaudado con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), queremos daros a conocer las nuevas actividades deportivas de este curso 17-18.

El horario de la jornada es desde las 11h hasta las 14:15h más o menos; la idea es que al abonar la cuota única de donativo (5€) en nuestras instalaciones deportivas (desde el 25/1 al 2/2) cada participante se anote en un "itinerario deportivo" que seguirá toda la mañana del evento. Tendrás que apuntarte en el "itinerario" A, B, C ó D

A	B	C	D
11H. GLOBALTRAINNING	11H. CARDIOJUMP	11H. PADELBEACH	11H. ARCHERYTAG
11:30H CARDIOJUMP	11:30H PADELBEACH / PADEL O TENIS	11:30H ARCHERYTAG / PADEL O TENIS	11:30H GLOBALTRAINNING
12H PADEL BEACH	12H ARCHERY TAG	12H GLOBALTRAINNING	12H CARDIOJUMP
12:30H ARCHERYTAG / PADEL O TENIS	12:30H GLOBALTRAINNING	12:30H CARDIOJUMP	12:30H PADELBEACH / PADEL O TENIS

Si alguna actividad te gusta más de los 30 minutos prefijados por turno, podrás repetir sin problemas, pero la idea es que unas actividades no estén más llenas que otras y podamos dividirlos en partes iguales.....Os paso el cuadro resumen general.

	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 5	C.PLAYA	C.FUTBOL 7	PISTA TENIS	PISTA PADEL	PISTA ATLETISMO
	GLOBALTRAINNING	CARDIOJUMP	FUNKYKIDS	KEMPO	PADELBEACH	ARCHERYTAG	TENIS	PADEL	RUNNING
11:00	A	B	W	K1	C	D	X	Y	R1
11:30	D	A			B OPCIONAL tb niños X, Y	C OPCIONAL tb niños X, Y	B OPCIONAL tb niños X, Y	C OPCIONAL tb niños X, Y	
12:00	C	D	X, Y	K2	A	B	W	W	R2
12:30	B	C			D OPCIONAL tb niños W	A OPCIONAL tb niños W	D OPCIONAL tb niños W	A OPCIONAL tb niños W	
13:00					W, X, Y				
13:30	ZUMBA FAMILIAR								

	ADULTOS
	ADULTOS Y NIÑOS
	NIÑOS

Como veis en el cuadrante de color verde, para los niños entre 6 y 13 años también he planteado una serie de actividades: Funky kids, padel, tenis, Archerytag o padel beach....en su caso deberán anotarse en el "itinerario" W, X o Y .Para ellos no hace falta realicen donativo.....

W	X	Y
11H. FUNKYKIDS	11H. PADEL 11:30H ARCHERY TAG	11H. TENIS 11:30H PADELBEACH
12H TENIS O PADEL 12:30H ARCHERY /PADEL BEACH	12H FUNKYKIDS	12H FUNKYKIDS
13H ARCHERYTAG / PADELBEACH	13H ARCHERYTAG / PADELBEACH	13H ARCHERYTAG / PADELBEACH

Para finalizar la jornada y si todavía hay fuerzas hemos propuesta una clase de Zumba familiar donde adultos y niños podrán disfrutar de las coreografías de nuestra monitora de Zumba

**GLOBAL TRAINING:** Entrenamiento global y combinado de todas las capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, equilibrio, etc. Divertido, dinámico, exigente y motivante. Con uso de materiales y música.

**CARDIO JUMP:** Se trata de la combinación entre el trampolín y la tonificación de brazos y abdomen, con lo que conseguirás un equilibrio entre piernas y brazos. Las clases se dividen entre partes iguales, trampolín (Trabajo de piernas y cardio), abdominales y brazos (pesas), duración aproximada de 55 min

**EI CLUB DE RUNNING:** Es una actividad dirigida a todas aquellas personas con un nivel básico o medio que quieren correr en grupo, mejorar sus marcas y/o divertirse, y sus objetivos:

- Mejorar la técnica de carrera.
- Desarrollar ejercicios de fuerza específica y condición física para corredores.
- Mejorar la flexibilidad y movilidad articular.
- Aprender cómo afrontar diferentes carreras.
- Aprender a correr de manera segura.
- Recibir asesoramiento básico sobre material deportivo.

**KENPO-DEFENSA PERSONAL:** El Kenpo como arte marcial moderno enfocado a la defensa personal. Las técnicas más empleadas son las de golpeo (con manos, codos, dedos, puños, muñecas, rodillas, tibias, pies e incluso la cabeza) y los bloqueos, junto con un amplio repertorio de agarres, proyecciones, luxaciones, inmovilizaciones y estrangulaciones.

Combina movimientos y desplazamientos circulares con rectilíneos lo que permite encadenar más fácilmente los ataques y las defensas de manera fluida y actuar con total contundencia cuando la situación lo requiere.

**FUNKY KIDS:** Clase divertida y enfocada a que los niño@s aprendan, se lo pasen bien y lleguen a ser lo más versátiles posible al cabo de los años. En ella trabajaremos diferentes estilos de baile como el Funky Comercial, Hip Hop, Baile Moderno, etc. Se estructura en:

- Calentamiento general donde trabajaremos la activación y movilidad articular, ejercicios de flexibilidad y acondicionamiento físico para el bailarín, etc...
- Centro y diagonales; enseñanza de los pasos básicos, repetición y trabajo técnico de los mismos.
- Coreografía; se enseñaran secuencias de pasos al ritmo de la música con el objetivo de poder mostrarlas en el Festival de Fin de Curso de la escuela y cualquier otro evento posible. Importante destacar que se trabajará desde la memoria coreográfica hasta la fuerza e intensidad para hacer una coreografía.

**ARCHERY TAG:** Una especie de paintball pero con arcos y flechas divertidísimo...

<https://www.youtube.com/watch?v=1bz-uKlZiQo>

**PADEL BEACH:** la nueva modalidad para los que nos encanta el pádel....

<https://www.propadelset.com/padel-beach/>