

# Deportes amplía las actividades para la próxima temporada, con los cursos de Aquagym y Pilates

**Fecha de publicación:** 5/07/2017 0:00

## **Descripción:**

El Área de Deportes ofrecerá a todos los mostoleños las siguientes novedades para la temporada 2017/18: nuevos cursos, el de Pilates Mat en Tatami y las clases de Aquagym para la 3ª edad, y además ampliará el horario de las actividades.

Los interesados en estas nuevas propuestas o en las existentes podrán inscribirse y/o renovar su participación a partir de septiembre, dirigiéndose directamente a la instalación donde se lleva a cabo la actividad seleccionada. Para más información, mandar un email al correo electrónico de la Concejalía de Deportes, [cdeportes@mostoles.es](mailto:cdeportes@mostoles.es), ó visitar la web de deportes, <http://www.mostoles.es/MostolesDeporte/es>

## **Nuevas propuestas**

La Escuela de Pilates, Pilates Mat en Tatami, trabaja sobre colchoneta con elementos como mancuernas, bandas elásticas, aros mágicos, foam rollers, entre otros. Con el Pilates Mat se busca desafiar la estabilidad de los alumnos, entrenando la parte central del cuerpo.

Las Clases de gimnasia en el agua, Aquagym para la 3ª edad, están especialmente diseñadas para nuestros mayores. Es una actividad relajante y beneficiosa y tienen por objetivo mejorar su movilidad y bienestar. Además debido a la falta de gravedad dentro del agua es apta para personas con sobrepeso o con lesiones musculoesqueléticas.

## **Ampliación de horario**

Para la próxima temporada, la concejalía también ampliará los horarios de las siguientes actividades:

Polideportivo Villafontana

\* Bádminton infantil (Desde 13,91€/mes)

Adaptación de este popular deporte a niveles básicos para mejora del manejo de la raqueta y los golpes propios del deporte. 24 plazas para mejorar tú condición física con esta divertida actividad.

\* Gimnasia 3ª edad (gratuita)

La actividad, que aumenta hasta las 840 plazas, se destina a mejorar las condiciones básicas de la persona, el mantenimiento del tono muscular y la prevención de patologías propias como la osteoporosis. La mejora de la movilidad articular y de la capacidad aeróbica, genera un mayor grado de independencia y bienestar.

Las clases se realizan con pequeños implementos como pelotas, raquetas ligeras, aros etc. Realizadas con música para trabajar la coordinación espacial y de movimientos con ejercicios coreografiados.

\* Natación infantil (desde 11,39€/mes)

Etapa superior de aprendizaje donde el dominio de la seguridad en el medio, la respiración adaptada, las entradas en el agua, la flotación en cualquier plano, los saltos y zambullidas y por supuesto el desarrollo del desplazamiento eficaz a través del conocimiento de los estilos de nado adaptados a cada franja de edad, son los pilares de esta etapa. Para estos pequeños nadadores 1080 plazas en nuestras instalaciones de Villafontana y Cumbres.

PISCINA CUBIERTA las cumbres

\* Aquactive (desde 19,56€/mes)

Los ejercicios de gimnasia más música, realizados en el agua dentro del vaso de enseñanza, hace de esta actividad una sesión diferente y divertida con muy poco impacto para las articulaciones gracias a la ejecución en el agua. Esta temporada 20 plazas nuevas.

Polideportivo la loma

\* Gimnasia de 3ª edad. La misma que en el polideportivo de Villafontana.