Entrenamiento Funcional

Descripción de la Actividad	Prepárate para alcanzar tu máximo potencial y transformar tu entrenamiento en esta nueva actividad que te proponemos. Sumérgete en una metodología de entrenamiento innovadora y experimenta la sensación de bienestar mientras realizas los ejercicios de entrenamiento. Aprende una gran variedad de ejercicios y movimientos diseñados específicamente para mejorar tu rendimiento deportivo y prepararte para las actividades diarias fortaleciendo tus músculos de una manera funcional y efectiva. ¡Consigue tu plaza!
Fecha	Inscripción: Del 10 al 12 de julio Realización: Sábado 13 de julio de 2024
Información Básica	Un único turno de 20 plazas Hora de inicio: 20h Hora finalización: 23h (aproximadamente) Punto de encuentro: Puerta de acceso al Parque del Oeste, en la puerta que da a la calle Realenga de San Luis.
¿Qué haremos?	- Recepción y presentación de la actividad, grupo y monitores. - Ayudar a desarrollar habilidades y capacidades físicas que mejoren el desempeño en diversas disciplinas deportivas, mediante el fortalecimiento de los músculos y la mejora de la coordinación y el equilibrio. - Promover el desarrollo de fuerza, resistencia y flexibilidad en los músculos y articulaciones, contribuyendo a una mayor estabilidad y protección contra lesiones tanto en la práctica deportiva como en las actividades diarias. - Ofrecer un entorno de entrenamiento positivo y estimulante, donde sentirse apoyados y motivados a superar los límites personales, fomentando la autoconfianza y la auto superación. - Valoración de la actividad.
Ten en cuenta….	Es imprescindible asistir con ropa y calzado deportivo. Opta por prendas deportivas que absorban el sudor para mantener el cuerpo fresco y seco durante la actividad. Se recomienda llevar agua para hidratarte mientras realizas la actividad.
Requisitos para participar	El programa **Alterna en tu Ocio** está sujeto a una política de **Sanciones** recogida en la **Normativa de Participación** que puedes consultar www.juventud.malaga.eu Es imprescindible estar registrado en la Base de Datos de Juventud para poder participar en el programa, así como tener entre 15 y 35 años. Los menores de edad tendrán que presentar la autorización de uno de sus tutores legales junto a la fotocopia del documento acreditativo (DNI, pasaporte) antes del inicio de la actividad. Podrás participar en la actividad hasta un máximo de cinco minutos pasada la hora prevista de inicio, por lo que se recomienda llegar al lugar de ejecución unos minutos antes del inicio de la actividad. Pasado ese tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios interesados, sin derecho a ninguna reclamación. **Antes de comenzar la actividad tendrás que presentar obligatoriamente el D.N.I. (o cualquier otro documento oficial equivalente)**
Si necesitas más información	Puedes contactar con Más Animación: aeto@masanimacion.com