



CENTRO DEPORTIVO JC1 - ACTIVIDADES DIRIGIDAS ADULTOS

TEMPORADA 2023/2024

	07:15	09:30	09:45	10:30	11:15	14:30	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	20:30	21:00	
LUNES	SF	FUNCIONAL		CROSS		CROSS		CARDIO + CORE	CROSS	HIIT			CORE	SF
	S1		BODY	PILATES					GAP	PILATES	BODY		ZUMBA	S1
	S2	BIKE (V)				BIKE (V)				BIKE (P)	BIKE (V)			S2
	PE									YOGA				PE
	PI					AQUAGYM						AQUAGYM		
MARTES	SF	TABATA		HIIT		5x5		TABATA	5x5	CROSS				SF
	S1								MOBILITY	PILATES	FUNCIONAL		GAP	S1
	S2		BIKE (P)							BIKE (P)	BIKE (P)			S2
	PE			YOGA										PE
	PI			AQUAGYM								NATACION		
MIÉRCOLES	SF	HIIT		CROSS				CARDIO + CORE	CROSS				CORE	SF
	S1		GAP	PILATES		FUNCIONAL			TABATA	PILATES	BODY		ZUMBA	S1
	S2	BIKE (V)							BIKE (V)	BIKE (P)	BIKE (P)			S2
	PE									YOGA				PE
	PI					AQUAGYM						AQUAGYM		
JUEVES	SF	FUNCIONAL		FUNCIONAL				TABATA	5x5		CROSS			SF
	S1					BODY			MOBILITY	PILATES	BODY		GAP	S1
	S2		BIKE (P)			BIKE (P)				BIKE (P)	BIKE (V)			S2
	PE			YOGA										PE
	PI			AQUAGYM								NATACION		
VIERNES	SF	CROSS				CROSS			CROSS		HIIT			SF
	S1		BODY											S1
	S2	BIKE (V)			BIKE (P)				BIKE (V)	BIKE (P)	BIKE (V)			S2
	PE								YOGA					PE
	PI													PI
SÁBADO	SF													SF
	S1				BIKE (P)									S1
	S2		BODY											S2
	PE													PE
	PI													PI
DOMINGO	SF													SF
	S1		BIKE (P)											S1
	S2				FUNCIONAL									S2
	PE													PE
	PI													PI

CATEGORÍA DE LAS ACTIVIDADES



ACLARACIONES:

El horario de apertura de las instalaciones es de lunes a viernes de 07:00 - 22:00, sábados y domingos de 09:00 - 14:00. En agosto puede haber una reducción del horario de apertura.
La instalación permanecerá cerrada los festivos nacionales, locales y domingos del mes de agosto.
El acceso a las actividades dirigidas está limitado por razones de aforo, por ello es condición indispensable reserva previa a través de los medios facilitados por la empresa.
La empresa, atendiendo a razones objetivas, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades ofertadas.
Las actividades realizadas en el exterior podrán ser anuladas sin previo aviso por inclemencias meteorológicas.
Todas las actividades tienen una duración aproximada de 45 minutos excepto el YOGA para adultos, que tendrá una duración de 1 hora y el CORE, que tendrá una duración de 30 minutos.

Centro Deportivo JC1

Av. Antonio Rocamora 33, 30.100, Espinardo (Murcia)

Teléfono - 968 879 611 Email - centrodeportivo@jc1murcia.com Web - murcia.mystgymclub.com Facebook - MystMurciaJC1 Instagram - myst_murcia_jc1



CENTRO DEPORTIVO JC1 - ACTIVIDADES DIRIGIDAS KIDS

TEMPORADA 2023/2024

		KIDS 3-5 AÑOS				KIDS 6-9 AÑOS				KIDS 10-15 AÑOS					
		17:00	18:00	19:00	20:00	17:00	18:00	19:00	20:00	17:00	18:00	19:00	20:00		
LUNES	S1					CROSS KID				CROSS KID				S1	LUNES
	S2													S2	
	PE													PE	
	PI		AQUASPORT								AQUASPORT			PI	
	GU	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	GU	
MARTES	S1													S1	MARTES
	S2					ZUMBA KID				ZUMBA KID				S2	
	PE													PE	
	PI	AQUASPORT					AQUASPORT							PI	
	GU	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	GU	
MIÉRCOLES	S1					CROSS KID				CROSS KID				S1	MIÉRCOLES
	S2													S2	
	PE						YOGA KID				YOGA KID			PE	
	PI		AQUASPORT								AQUASPORT			PI	
	GU	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	GU	
JUEVES	S1													S1	JUEVES
	S2					ZUMBA KID				ZUMBA KID				S2	
	PE													PE	
	PI	AQUASPORT					AQUASPORT							PI	
	GU	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	GU	
VIERNES	S1													S1	VIERNES
	S2													S2	
	PE													PE	
	PI		AQUASPORT			AQUASPORT								PI	
	GU	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	LUDOTECA	GU	
SÁBADO	S1													S1	SÁBADO
	S2													S2	
	PE													PE	
	PI													PI	
	GU													GU	
DOMINGO	S1													S1	DOMINGO
	S2													S2	
	PE													PE	
	PI													PI	
	GU													GU	

CATEGORÍA DE LAS ACTIVIDADES



ACUÁTICA



ALTA INTENSIDAD



CARDIO VASCULAR



COREOGRAFIADA



CUERPO-MENTE



TONIFICACIÓN

ACLARACIONES:

El horario de apertura de las instalaciones es de lunes a viernes de 07:00 - 22:00, sábados y domingos de 09:00 - 14:00. En agosto puede haber una reducción del horario de apertura.

La instalación permanecerá cerrada los festivos nacionales, locales y domingos del mes de agosto

El acceso a las actividades dirigidas está limitado por razones de aforo, por ello es condición indispensable reserva previa a través de los medios facilitados por la empresa.

La empresa, atendiendo a razones objetivas, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades ofertadas.

Las actividades realizadas en el exterior podrán ser anuladas sin previo aviso por inclemencias meteorológicas.

Todas las actividades tienen una duración aproximada de 45 minutos excepto el YOGA para adultos, que tendrá una duración de 1 hora y el CORE, que tendrá una duración de 30 minutos.

Centro Deportivo JC1

Av. Antonio Rocamora 33, 30.100, Espinardo (Murcia)

Teléfono - 968 879 611

Email - centrodeportivo@jc1murcia.com

Web - murcia.mystgymclub.com

Facebook - [MystMurciaJC1](https://www.facebook.com/MystMurciaJC1)

Instagram - [myst_murcia_jc1](https://www.instagram.com/myst_murcia_jc1)



AQUAGYM 45 min

CATEGORÍA
Acuática

BENEFICIOS

Tonifica y aumenta la fuerza y resistencia con los beneficios que proporciona su ejecución en el medio acuático a nivel articular y circulatorio.

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida con soporte musical impartida en el agua, que fortalece y tonifica el cuerpo poniendo a prueba la resistencia.



BIKE 45 min

CATEGORÍA
Cardiovascular

BENEFICIOS

Alto gasto calórico. Mejora de la capacidad y potencia cardiovascular.

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida con soporte musical que adapta las técnicas del ciclismo y utiliza los sistemas de entrenamiento de este deporte para crear la estructura de la sesión.



BODY 45 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS

Aumenta la fuerza y la resistencia, tonifica y modela el cuerpo

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida con soporte musical, que fortalece y tonifica todo el cuerpo poniendo a prueba tu resistencia incrementando el peso para llegar cada día un paso más lejos en tu entrenamiento.



CORE 30 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS

Fortalecimiento de la zona media. Mejora de la estabilización de la columna y la faja abdominal.

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida con soporte musical, enfocada a fortalecer la zona media abdominal y lumbar. Es una actividad fundamental para construir el resto de capacidades físicas básicas. Consigue aumentar la estabilidad, ayudando a evitar dolores y lesiones de espalda.



CROSS 45 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS

Desarrollo de las capacidades físicas básicas, aumento de la masa muscular, de la fuerza y de la coordinación.

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida que combina varias disciplinas como la halterofilia, el entrenamiento metabólico o las actividades gimnásticas.



FUNCIONAL 45 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS

Mejora las capacidades motrices básicas y las competencias clásicas del fitness

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida basada en movimientos globales o multarticulares con el objetivo de mejorar nuestras capacidades físicas y su adaptación a nuestras tareas y competencias físicas diarias.



GAP 45 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS

Trabajo específico de tonificación de zonas musculares y articulares

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida enfocada al fortalecimiento del core, el glúteo y la pierna.



HALTEROFILIA 45 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS

Aumento y desarrollo de la fuerza máxima, mejora de la flexibilidad, la coordinación y la movilidad, aumento de la densidad ósea.

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida basada en el levantamiento de una barra cargada con pesas. Se centra en la musculación, coordinación y aumento de la fuerza explosiva.



HIIT 45 min

CATEGORÍA
Alta intensidad

BENEFICIOS

Aumenta la fuerza y la resistencia muscular con peso.

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida que se basa en los entrenamientos a intervalos de alta intensidad. Consigue tus objetivos en menos tiempo de una manera más efectiva, eficiente y segura.



MOBILITY 45 min

CATEGORÍA
Cuerpo-Mente

BENEFICIOS

Relajación muscular, prevención de lesiones, mejora del rendimiento físico, incremento de la flexibilidad.

DESCRIPCIÓN

Disciplina de entrenamiento que persigue incrementar los rangos de movimiento de nuestras articulaciones



NATACIÓN 45 min

CATEGORÍA
Acuática

BENEFICIOS

Trabaja distintos grupos musculares, reduce el estrés, mejora la coordinación, la capacidad pulmonar, el sistema cardiovascular y la elasticidad.

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida en la que desplazamos el cuerpo por el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo.



PILATES 45 min

CATEGORÍA
Cuerpo-Mente

BENEFICIOS

Movilidad articular, control postural, tonificación

DESCRIPCIÓN

Actividad física dirigida, basada en secuencias de ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos, la respiración, el equilibrio y el control postural a través de una sucesión de movimientos fluidos.



TABATA 45 min

CATEGORÍA
Alta intensidad

BENEFICIOS

Aumento de la resistencia física, disminución del tiempo de carrera, mejora de la presión arterial.

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida que se basa en los entrenamientos a intervalos cortos de alta intensidad, lo que conduce al gasto calórico durante y después del entrenamiento, incluso cuando el cuerpo ya está en fase de recuperación.



YOGA 45 min

CATEGORÍA
Cuerpo-Mente

BENEFICIOS

Mejora de la movilidad articular, control postural, concentración y control emocional.

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida en la que mediante la realización y el enlace fluido de posturas o "asanas", se logra la mejora de la condición física, psíquica y emocional.



ZUMBA 45 min

CATEGORÍA
Coreografiada

BENEFICIOS

Quema de calorías y mejora de la condición física.

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida con soporte musical que combina ejercicios aeróbicos sencillos con diversos ritmos, fundamentalmente latinos.



5x5 45 min

CATEGORÍA
Tonificación

BENEFICIOS

Mantenimiento y mejora de los niveles de fuerza corporal y masa muscular. Fortalecimiento articular. Prevención de patologías degenerativas y pérdida de masa ósea.

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida que engloba un calentamiento, un trabajo de fuerza con implementos (base de la sesión), 2 bloques complementarios relacionados con el bloque principal y una parte final de vuelta a la calma.