





HORARIO DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

HORARIO	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
10:30-11:20	C						KARATE
11:30-12:20	C						KARATE
20:30-21:20	C	AIKIDO	KARATE	AIKIDO	KARATE	AIKIDO	
21:30-22:30	AB			DANZA DEL VIENTRE	BAILES LATINOS		

GIMESPORT se reserva el derecho de hacer cambios en la programación de las actividades si las circunstancias así lo requieren.

DEFINICIONES

-  **KARATE:** Combina la condición física y la disciplina practicando esta modalidad de lucha. Consultar grupos (por edades) y horarios en la recepción del polideportivo.
-  **BAILES LATINOS:** ¿Quieres ser el rey de la pista? En esta actividad aprenderás todo un conjunto de pasos de bailes y coreografías originales de los países sudamericanos.
-  **DANZA DEL VIENTRE:** Baile oriental caracterizado por su sensualidad y erotismo. Movimientos suaves gracias a los cuales se ejercita todo el cuerpo, especialmente los músculos abdominales.
-  **AIKIDO:** Arte marcial japonés defensivo que tiene por objetivo utilizar la fuerza del adversario para controlarlo sin dañarlo. Desde la práctica se desarrolla una filosofía basada en el respeto, la concentración y el esfuerzo.