

LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

MÁS PUNTERAS PARA UN CRECIMIENTO SANO

Creadas en consonancia a rangos de edad, para que los niños se diviertan mientras **desarrollan cinco destrezas en diferentes ambientes: cardiovascular, tonificación, cuerpo-mente, baile y agua.**

GAMES

4-7 AÑOS

APRENDER JUGANDO

Sport Games

Desarrollo de **habilidades motrices básicas** (desplazamientos, saltos, giros, pases y recepciones).

Gym Games

Trabajo de la **resistencia muscular y la fuerza**, componentes básicos de la condición física.

Body Games

Desafíos e interacción para desarrollar el **control postural** y la resistencia muscular.

Expression Games

Conocer su cuerpo, desarrollar su imaginación.

FAMILY

TODA LA FAMILIA

JUNTOS, MÁS DIVERTIDO

Cross Family

Acondicionamiento físico familiar a través de **circuitos desafiantes**.

Balance Family

Dinámicas y ejercicios para mejorar el **control físico, mental y la flexibilidad**.

Aqua Family

Todos al agua para **defenderse mejor en este medio** mientras se divierten.

Dinamización

La manera más divertida de empezar o terminar nuestro **"Don't stop Weekend"**.

KIDS

8-11 AÑOS

ENTRENAMIENTOS INFANTILES

Sport Kids

Mejora de **destrezas deportivas** y condición física a través de deportes colectivos e individuales.

Gym Kids

Circuitos competitivos y retos para mejorar, sobre todo, la resistencia muscular y la fuerza.

Yoga Kids

Coreografías sencillas para el control postural, **flexibilidad y coordinación**.

Sh'bam Kids

Ensayos coreográficos llenos de imaginación, inteligencia corporal, ritmo...

MIX

4-11 AÑOS

ACTIVIDADES LÚDICO-FÍSICAS

Combat Mix

Diversión y técnica relacionada con las **artes marciales**.

Aqua-Sport Mix

Desplazamientos, giros, saltos, zambullidas... para **controlar el medio acuático**.



Calle Malasaña, 4-6. 29009 Málaga • Tel. 952 395 327



FORUS.ES

¡Así es
Forus Málaga!
Escanea el código
y descúbrelo



Una encuesta afirma que

solo el 17%
practicáis a
menudo

DEPORTE
EN FAMILIA

ROMPAMOS
LAS ESTADÍSTICAS

POSITIVAMENTE **EN FORMA**

C.D.M. LA TRINIDAD



Ayuntamiento de Málaga
Área de Deporte

VUESTRO MEJOR PLAN
AL SALIR DEL COLE
Y PARA PASAR EN FAMILIA
LOS FINES DE SEMANA

ABONO FAMILIAR

2 ADULTOS + HIJOS* GRATIS

Y ACCESO AL SPA INCLUIDO

*De 0 a 22 años.



FAMILY DAY

ELIGE UN DOMINGO
Y PRUEBA NUESTRO
AQUA FAMILY



DIVERSIÓN PARA TUS HIJOS, **TRANQUILIDAD PARA TI**

WELLCOME CARRITOS

Nuestras **salas de fitness** permiten el acceso de **carritos**, así mientras que tú entrenas, **tus hijos pueden estar a tu lado.**

MAMIfit

Actividades dirigidas pre y post parto, para que desde el inicio compartas con tu bebé **una vida activa.**

FAMILY ACTIVE

Un plan infalible para que puedan dar rienda suelta a su energía: más **actividades infantiles** (clasificadas por edades y funcionalidad), **competiciones adultos contra pequeños** y nuestro **"Don't stop weekend"** (sábados tarde / domingos mañana).

LUDOTECA INTERIOR, EXTERIOR Y ACUÁTICA

Y sin límite de tiempo. Desarrollamos talleres, cuentacuentos, magia... y tenemos también **servicio de canguro y sala de estudio.**

CAMPUS VACACIONAL

Un planning específico para esos **días laborales pero no lectivos**, así como como para **Navidad, Semana Santa y verano.**

MULTI-CUMPLE

Una idea divertida, sana y que te resultará **muy cómoda para celebrar el cumpleaños** de tus hijos. **Te ofrecemos una fiesta en la que juntamos deporte, juego, merienda...** para que vivan una experiencia inolvidable.



escuelas DEPORTIVAS

Ideales para aquellos que lo tienen bien claro, tenemos grupos** de **gimnasia rítmica, judo, kárate, baloncesto, natación sincronizada y club de natación.**

** No incluidas en el ABONO FAMILIAR. Consulta horarios y tarifas en recepción.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00							Aqua-Sport Mix 4-11
11:00							Dinamización
11:30							Aqua Family
12:00						Cross Family	
17:15		Gym Games 4-7	Sh'bam Kids 8-11	Expression Games 4-7	Sport Games 4-7		
17:15					Mamás y Bebés		
17:30	Sport Kids 8-11		Body Games 4-7			Combat Mix 4-11	
18:00	Sport Games 4-7						
18:15		Gym Kids 8-11	Embarazadas	Yoga Kids 8-11	Sport Kids 8-11		
18:15					Body Games 4-7		
18:30			Sport Kids 8-11			Dinamización	
19:00						Balance Family	

Las actividades tienen una duración de de 50 min. Las dinimizaciones son de 30 min.