

¿Qué es?

Es un plan de fomento de la actividad física, deportiva y nutrición para mejorar la calidad de vida de los Loreños y las Loreñas

¿En qué consiste?

En Lora + Saludable se realizarán diferentes ejercicios físicos de cardio y fuerza, dirigidos por profesionales de la salud, para activar el cuerpo y la mente. Además, contaremos con mentorías en nutrición realizadas por especialistas en la materia

¿Quién puede apuntarse?

Este plan está abierto a todos los públicos que quieran activar su forma física y mejorar su salud y calidad de vida

Lora + *saludable*



Concejalía de
DEPORTES

ACTIVA
TU MENTE
TU CUERPO
TU SALUD



GRATIS

NUESTRO MÉTODO

Lora + saludable

- 01.** La motivación y el buen hacer como norma fundamental para realizar ejercicios y adquirir un hábito extendible en el tiempo
- 02.** Ejercicios adaptados y mentorías de nutrición realizadas por profesionales de la actividad física y la salud.
- 03.** El deporte es salud, compañerismo y trabajo en equipo



¿QUÉ CLASES SE DARÁN?



- **Yoga:** práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.
- **Pilates:** conjunto de movimientos controlados para el cuerpo y la mente, que se pueden utilizar sobre colchonetas o máquinas diseñadas especialmente para una correcta ejecución.
- **Zumba:** disciplina de fitness enfocada a mantener un cuerpo saludable, desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.
- **Circuito cardiovascular:** se realiza un ejercicio cardiovascular en cada estación del circuito. S
- **Circuito de fuerza:** se realiza un ejercicio de fuerza en cada estación del circuito.
- **Circuito multifuncional o mixto:** se alternan ejercicios cardiovasculares y ejercicios de fuerza en las estaciones del circuito.
- **Nutrición:** Mentorías y ayuda en nutrición por especialistas en la materia

Y mucho más!!



Pensando en tu salud y tu bienestar físico y mental.



Para conquistar tu cuerpo y cumplir tus metas.

Lora
+ saludable

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00-11:00		ZUMBA		CIRCUITO M	
11:00-12:00		CIRCUITO F	CIRCUITO CV	PILATES	
12:00-13:00		CIRCUITO M		CIRCUITO CV	
17:00-18:00	PILATES		YOGA		YOGA
18:00-19:00	CIRCUITO CV	PILATES	ZUMBA	YOGA	ZUMBA
19:00-20:00	YOGA		CIRCUITO F		CIRCUITO F