



LUDIK
educación y ocio



HOTEL
JEREZ

Actividades Deportivas

AQUAEROBIC

Es un deporte que combina los beneficios del aeróbic y de la natación. Las sesiones de aquaeróbic se trabajan en grupo utilizando ejercicios variados y de gran amplitud, aptos para todo tipos de personas. El aquaeróbic aporta tanto beneficios físicos como psicológicos.

AQUAFITNESS

Es una modalidad psico – física que permite mejorar todas las cualidades físicas, ya sean básicas (fuerza, resistencia, velocidad...) o derivadas (coordinación, ritmo, equilibrio...) aprovechando las cualidades físicas del agua en busca de la salud.

AQUADANCE

Es una disciplina directamente derivada de los deportes aeróbicos, aunque varía su aplicación, pues ésta se diferencia de la danza aeróbica común, gracias a la gran cantidad de ritmos que mezcla esta durante su práctica, por lo cual varía sus ejercicios y aplicaciones, siendo el agua un elemento motivador.

GIMNASIA MANTENIMIENTO

Es un método de trabajo de bajo impacto, es decir, de movimientos localizados y controlados, consiste en una gimnasia muy genérica con numerosos ejercicios y diferentes actividades deportivas que busca la mejora de la condición física y la movilidad articular.

PILATES

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

RELAJACIÓN

Pretende desconectar del mundo exterior por completo y centrarse en su interior, en su propio y auténtico ser, siendo esta forma la mejor manera de escucharse a sí mismo, y tomar conciencia para que el cuerpo y la mente trabajen en perfecta sintonía. Este método se puede practicar tanto en el agua, como al aire libre.



LUDIK
educación y ocio

CLUB LUDIK



HOTEL
JEREZ

TALLERES

En nuestro talleres desarrollarás al artista que llevas dentro, con multitud de dibujos y puzzles, o disfrazándote usando unas simples pinturas de colores e incluso creando las figuras más originales con unos cuantos globos.

CUENTACUENTOS/TEATRO

Porque los cuentos nos abren las puertas de mundos inimaginables, historias para recordar... aquí crearemos nuestras propias fantasías, nuestros propios mundos y además vivirás en ellos porque solo tú serás el protagonista.

MINIDISCO

Aprenderemos los bailes más divertidos y emocionantes que nunca antes hayas visto, a través del juego, también realizaremos bailes libres, concursos de bailes y coreografías...

JUEGOS DE AGUA

¿Harto de pasar calor? Que te parece participar en una guerra de globos de agua o comprobar quien tiene más puntería con los chorros o evitar que unos piratas consigan un tesoro mojándolos con las pistolas de agua.

JUEGOS AL AIRE LIBRE

Aquí realizaremos un sinfín de juegos, desde juegos populares como el pañuelito, el balón prisionero, el pollito inglés, el escondite, el vampiro, tigres y leones, hasta deportes, caza del tesoro, carreras, juegos de películas...

JUEGOS EN PISCINA

En nuestra enorme piscina podrás disfrutar con la gran variedad de juegos, tiburón, 4 esquinas, puente, la búsqueda del tesoro, carreras, juegos de la fruta y los colores.