



PROGRAMAS DEPORTIVOS  
Y RECREATIVOS  
**PARA ADULTOS**

**Activa** tu vida,  
**vive** en movimiento  
en **nuestro espacio**  
de deporte

 **092 386 390**  
 [espacioclarer@fatima.edu.uy](mailto:espacioclarer@fatima.edu.uy)  
 **Silvestre Blanco 2464, Montevideo**

Envía un mensaje  
a Espacio Claret  
por WhatsApp





2464





## ZUMBA

 **Duración:** 60 minutos

 **Frecuencia:** lunes, miércoles y jueves

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

(FUNCTIONAL TRAINING):

 **Duración:** 60 minutos

 **Frecuencia:** lunes, miércoles y jueves



## PROGRAMAS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS **PARA ADULTOS**

2 semanas de Masterclass completamente gratis para todos los participantes.

**¡Únete al Espacio Deportivo Claret y disfruta de nuestros programas!  
Experimenta la emoción del deporte,  
mejora tus habilidades y forma parte de  
una comunidad activa y vibrante.  
¡Inscríbete hoy y descubre todas las  
actividades que tenemos para ti!**

 **092 386 390**

 [espacioclaret@fatima.edu.uy](mailto:espacioclaret@fatima.edu.uy)

 **Silvestre Blanco 2464,  
Montevideo**

Envía un mensaje  
a Espacio Claret  
por WhatsApp



## Zumba fitness:

Modalidad de ejercicio físico que combina la música latina e internacional con movimientos de baile, creando así un ambiente divertido y efectivo para ejercitarse.

Las clases de Zumba involucran una serie de movimientos de baile que se realizan al ritmo de la música salsa, merengue, cumbia, reggaetón y otros géneros musicales. Las rutinas incorporan intervalos de intensidad variable, combinando movimientos rápidos y lentos que ayudan a mejorar la condición cardiovascular.

## Dirigido a:

- ✓ Personas de todas las edades que buscan una manera divertida y energética de mantenerse en forma. Atrae principalmente a aquellos que disfrutan del baile y la música vibrante como parte de su rutina de ejercicio. Aunque Zumba puede ser adaptada para diferentes niveles de condición física y edades, es especialmente popular entre adultos jóvenes y de mediana edad que buscan una alternativa a los métodos de entrenamiento más tradicionales.

## Beneficios:

**Mejora Cardiovascular:** La naturaleza de alta intensidad y ritmo rápido de las clases de Zumba ayuda a aumentar la salud cardiovascular.

**Quema de Calorías:** Debido a su dinamismo, Zumba puede quemar entre 500 y 1000 calorías por hora, dependiendo de la intensidad de la clase y del individuo.

**Tonificación Muscular:** Aunque se centra en la mejora del rendimiento cardiovascular, Zumba también ayuda a tonificar diferentes grupos musculares a través de movimientos específicos.

**Mejora de Coordinación:** Los movimientos de baile requieren y fomentan una mejor coordinación y flexibilidad.

**Bienestar Mental:** Como actividad enérgica y divertida, Zumba es excelente para liberar estrés y aumentar los niveles de endorfinas, mejorando así el estado de ánimo general.



# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



## Entrenamiento funcional (functional training):

El entrenamiento funcional es una modalidad de ejercicio que enfatiza la preparación del cuerpo para realizar actividades de la vida diaria de manera más eficiente y segura. Este tipo de entrenamiento utiliza ejercicios que mejoran la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la postura y la coordinación. A diferencia del entrenamiento convencional que a menudo se centra en un solo músculo o grupo muscular, el entrenamiento funcional involucra múltiples grupos musculares y articulaciones al mismo tiempo, utilizando movimientos que imitan acciones cotidianas como empujar, tirar, agacharse y girar.

El entrenamiento funcional puede llevarse a cabo utilizando equipamiento diverso como pesas, bandas de resistencia, pelotas medicinales, y cajas de salto, o simplemente utilizando el peso corporal. Las sesiones suelen ser dinámicas y pueden ajustarse para aumentar o disminuir la intensidad según las necesidades del individuo

## Dirigido a:

- ✓ Jóvenes y adultos mayores que buscan más actividad: Ideal para aquellos que quieren mejorar su condición física general y manejar mejor las exigencias físicas cotidianas.
- ✓ Personas en rehabilitación: Ayuda en la recuperación de lesiones y en la mejora de la movilidad y estabilidad.
- ✓ Personas con trabajos físicamente exigentes: Para fortalecer los músculos y articulaciones utilizados en sus labores diarias, reduciendo el riesgo de lesiones.

## Beneficios:

**Mejora de la Fuerza y Resistencia Muscular :** Al trabajar múltiples grupos musculares al mismo tiempo.

**Aumento de la Flexibilidad y Movilidad:** Gracias a la naturaleza dinámica de los ejercicios.

**Mejora del Equilibrio y la Coordinación:** Al enfocarse en la estabilidad del core y la utilización de patrones de movimiento naturales.

**Prevención de Lesiones:** Fortaleciendo el cuerpo en su conjunto y mejorando la técnica de movimiento.

**Mejor Postura:** Al fortalecer la musculatura del core y mejorar la conciencia corporal.

**Eficiencia en Actividades Diarias:** Al simular y practicar movimientos que se utilizan en la vida cotidiana.





PROGRAMAS DEPORTIVOS  
Y RECREATIVOS  
**PARA NIÑOS**

**Activa** tu vida,  
**vive** en movimiento  
en **nuestro espacio**  
de deporte



**092 386 390**



[espacioclaret@fatima.edu.uy](mailto:espacioclaret@fatima.edu.uy)



Silvestre Blanco 2464, Montevideo

Envía un mensaje  
a Espacio Claret  
por WhatsApp





## ESCUELITA DE FÚTBOL "FUTBOLITO CLARET"

- Duración:** 60 minutos
- Frecuencia:** martes y jueves
- Niños de 6 a 12 años:** a partir de las 17:30 hs.

## COLONIA DE VACACIONES

- Dirigido a niños y niñas en edad escolar desde los 5 años hasta los 12 años.
- Fecha de desarrollo:** a confirmar por Redes Sociales.

## CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS INFANTILES

- Duración:** 4 horas (1/2h antes + 3h celebración + 1/2 salida)
- Frecuencia:** sábados
- Horarios:** 14:00 a 18:00 hs.
- Espacio completamente equipado con heladera, accesorios de parrilla, microondas, vajillas (vasos de vidrio para adultos y descartables para niños).



## PROGRAMAS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS **PARA NIÑOS**

**Diversión, deporte y aprendizaje  
en un solo lugar.  
¡Inscríbelos ahora y asegúrate  
de que no se lo pierdan!**

**092 386 390**  
 [espacioclaret@fatima.edu.uy](mailto:espacioclaret@fatima.edu.uy)  
 **Silvestre Blanco 2464,  
Montevideo**

Envía un mensaje  
a Espacio Claret  
por WhatsApp



# ESCUELITA DE FÚTBOL



## Escuelita de Futbol para niños “futbolito Claret”:

Es un programa diseñado para introducir a los niños en el mundo del fútbol mediante entrenamientos estructurados y juegos que fomentan el desarrollo de habilidades técnicas, tácticas y sociales.

### Dirigido a:

- ✓ Niños de 6 a 12 años

### Beneficios:

**Desarrollo Físico:** Mejorar la coordinación, la velocidad, la resistencia y la fuerza a través de actividades físicas.

**Desarrollo de Habilidades de Liderazgo y Trabajo en Equipo:** Participar en un deporte de equipo ayuda a los niños a desarrollar habilidades interpersonales.

**Crecimiento Personal:** Inculcar valores como la disciplina, la dedicación y la autoestima.

**Educación Deportiva:** Enseñar las reglas del fútbol, la importancia del juego limpio y desarrollar la pasión por el deporte.

**Diversión y Amistad:** Los niños disfrutan jugando y al mismo tiempo hacen nuevos amigos.

