

DESCRIPCIÓN Y GUÍA DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE LA UNIVERSIDAD
MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE

Actividad	Descripción breve	Objetivos principales	Beneficios	Perfil recomendado
Total Training	Entrenamiento funcional de media-alta intensidad que combina fuerza, resistencia y coordinación mediante circuitos dinámicos.	Mejorar la condición física, potenciar la fuerza y la resistencia cardiorespiratoria.	Aumento de energía, definición muscular y quema de grasa.	Personas usuarias con buen nivel de condición física o que buscan un reto exigente.
Pilates	Método basado en el control corporal y la respiración, con ejercicios de fuerza y flexibilidad en el suelo con y/o implementos.	Reforzar la zona abdominal y lumbar, mejorar la postura y la movilidad articular.	Prevención de dolores de espalda, mayor control postural y flexibilidad.	Personas de cualquier edad interesadas en mejorar su salud postural y equilibrio.
Aula 60+	Programa de actividad física multicomponente para mayores de 60 años enfocado en la movilidad, coordinación y ejercicio físico.	Favorecer la autonomía personal y la calidad de vida a través del ejercicio físico moderado, así como incidir en la interacción social.	Mejora del equilibrio, la fuerza, la coordinación, la resistencia cardiorespiratoria y el bienestar social y mental.	Personas mayores de 60 años que buscan mantenerse activas en un entorno adaptado y dinámico.
Gimnasia de mantenimiento	Actividad física adaptada, con ejercicios aeróbicos de bajo impacto y ejercicios de fuerza, pensada para mantener la movilidad y vitalidad en la edad madura.	Favorecer la autonomía, mejorar la capacidad funcional y prevenir el sedentarismo.	Mejor equilibrio, flexibilidad y resistencia, además de un espacio de socialización y bienestar.	Personas mayores de 60 años que buscan mantenerse activas mediante una actividad accesible y segura.
Fuerza +60	Entrenamiento adaptado para mayores de 60 años centrado en el trabajo progresivo de fuerza.	Reforzar la musculatura y prevenir la pérdida de masa ósea (osteoporosis), de masa muscular (sarcopenia) y caídas.	Mayor autonomía, mejora de la densidad ósea y autoestima.	Personas mayores de 60 años que buscan un trabajo específico de fuerza en un entorno seguro.

Acrobacias	Actividad que combina equilibrio, coordinación y habilidades gimnásticas mediante ejercicios progresivos en suelo, telas y aros.	Desarrollar la fuerza, la elasticidad y la confianza en las capacidades motoras.	Mejora del control corporal, creatividad y diversión.	Personas jóvenes o adultas con interés en disciplinas acrobáticas o circenses. Es necesario que tengan un mínimo de condición física y que físicamente no padezcan ninguna enfermedad o condición que ponga en riesgo su salud con la práctica de esta disciplina.
Defensa personal	Enseñanza práctica de técnicas básicas de autodefensa y prevención en situaciones cotidianas.	Aumentar la confianza, la seguridad personal y la capacidad de reacción.	Mejora física, autocontrol y empoderamiento personal.	Cualquier persona interesada en aprender recursos útiles para la seguridad personal.
Flexibilidad	Sesiones de estiramientos y movilidad articular para mejorar la elasticidad muscular.	Aumentar el rango de movimiento de nuestras articulaciones y reducir tensiones.	Prevención de lesiones, recuperación muscular y bienestar postural.	Personas de todas las edades, como complemento a otras actividades físicas.
Salsa y bachata (inicio e intermedio)	Clases de baile latino con aprendizaje progresivo de pasos y coreografías en pareja.	Mejorar la coordinación, el ritmo y la expresión corporal.	Socialización, diversión y mejora de la condición física de forma amena.	Personas con interés en el baile, desde principiantes hasta niveles intermedios.
Yoga	Disciplina que combina posturas físicas, respiración y relajación.	Mejorar la flexibilidad, la concentración y el control de la respiración.	Reducción del estrés, equilibrio cuerpo-mente y bienestar general.	Personas que buscan una actividad que combine ejercicio físico con relajación mental.