






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





🕒 **Actividades:** a partir de las 17:30 hs.

👤 **Bono colaboración público general:** 1.200 pesos

★ **Pase libre:** 1.500 pesos  
Derecho a participar en todas las actividades vigentes, así como en las futuras que se incorporen.

## ZUMBA

🕒 **Duración:** 60 minutos

📅 **Frecuencia:** lunes, miércoles y viernes

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

(FUNCTIONAL TRAINING):

🕒 **Duración:** 60 minutos

📅 **Frecuencia:** lunes, miércoles y viernes

## ESCUELA DE BAILE RITMOS LATINOS

🕒 **Duración:** 60 minutos

📅 **Frecuencia:** martes 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



# RITMOS LATINOS



## Programa Integral de Baile: "Ritmos Latinos":

### Notas Históricas:

La salsa es un género musical que se ha desarrollado a lo largo de los años, principalmente influenciado por el son cubano y otros estilos del Caribe, pero fue en Nueva York donde realmente tomó forma en los años 60 y 70 con la mezcla de ritmos cubanos, jazz y otros estilos afrocubanos. Se caracteriza por su ritmo rápido y sus complicadas figuras de baile, que requieren bastante coordinación y sincronía entre las parejas.

El merengue es el ritmo nacional de República Dominicana y se ha convertido en uno de los bailes más populares en muchas partes de Latinoamérica y en comunidades latinas alrededor del mundo. Es conocido por su ritmo alegre y su paso básico de lado a lado, que lo hace accesible para bailarines de todos los niveles.

La bachata también originada en República Dominicana, ha evolucionado desde sus inicios en los años 60. Inicialmente, era un ritmo más lento y melancólico, interpretado con guitarras acústicas y percusión. Hoy en día, ha ganado popularidad internacional y ha incorporado otros elementos como la música electrónica y ritmos más rápidos, expandiéndose en lo que algunos llaman "bachata moderna".

### Dirigido a:

- ✓ Jóvenes y adultos (18-50 años) interesados en actividades físicas, culturales y sociales.
- ✓ Personas que buscan una actividad recreativa para mejorar la salud física y mental.
- ✓ Parejas que desean aprender una actividad juntos.
- ✓ Amantes de la música latina que desean aprender a bailar sus géneros favoritos.

### Beneficios:

#### Beneficios Físicos:

- ✓ **Mejora de la Condición Cardiovascular:** Bailar es una actividad aeróbica que puede ayudar a mejorar la salud del corazón, aumentar la resistencia y fortalecer el sistema circulatorio.
- ✓ **Tonificación y Flexibilidad:** Los movimientos de baile ayudan a tonificar músculos, mejorar la coordinación y la flexibilidad. Cada estilo de baile enfatiza diferentes grupos musculares, lo cual es ideal para un entrenamiento corporal completo.
- ✓ **Control de Peso:** Bailar puede quemar tantas calorías como nadar, caminar o montar en bicicleta, lo cual es excelente para el mantenimiento o la reducción de peso.





### Beneficios Mentales y Emocionales:

- ✓ **Reducción del Estrés y Mejora del Ánimo:** La música y el ejercicio físico del baile ayudan a reducir los niveles de estrés y aumentar la producción de endorfinas, mejorando el estado de ánimo general.
- ✓ **Aumento de la Confianza en sí mismo:** Aprender a bailar y mejorar en el baile aporta un sentido de logro, lo cual puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo.
- ✓ **Estimulación Cognitiva:** Aprender pasos de baile y secuencias mejora la memoria y las habilidades cognitivas, lo que puede contribuir a una mente más ágil y saludable.

### Beneficios Sociales:

- ✓ **Mejora de Habilidades Sociales:** El baile es inherentemente una actividad social que fomenta la interacción, ayudando a mejorar las habilidades de comunicación y la capacidad de trabajar en equipo.
- ✓ **Expansión de la Red Social:** Participar en clases de baile proporciona oportunidades para conocer gente nueva y hacer amigos con intereses similares.
- ✓ **Conexión Cultural:** Aprender bailes latinos permite a los participantes acercarse a la rica cultura latina, entendiendo mejor su música, historia y tradiciones.

### Beneficios a Largo Plazo:

- ✓ **Habilidades para la Vida:** Bailar mejora la disciplina, la persistencia y la paciencia. Estas habilidades son transferibles a otros aspectos de la vida, incluyendo el ámbito profesional y personal.
- ✓ **Oportunidades de Desarrollo Personal Continuo:** El baile ofrece la posibilidad de participar en competencias, eventos sociales y otras actividades que pueden fomentar el crecimiento personal continuo.



## 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  
✉ [espacioclarer@fatima.edu.uy](mailto:espacioclarer@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.
- Bono colaboración público en general:** 1.200 pesos/persona

## 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).
- Bono colaboración público en general:** 9.500 pesos
- Bono colaboración familia Fátima:** 6.500 pesos



## 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.

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

Envía un mensaje  
a Espacio Claret  
por WhatsApp

