

# FUERTE LIVE!



Juega, comparte, muévete, sonríe...

VIVE!

## HAPPY GARDEN

Día temático en el cual la tierra, el agua, el sol y las plantas se dan la mano para mostrarnos todo su esplendor en una jornada llena de sensaciones para los más pequeños.

**Amusing Orchard:** Nuestro huerto estará contento de recibir la visita de los niñ@s que van a contribuir a su crecimiento, con actividades que les hará partícipes de algo tan positivo como el cultivo de plantas y el cuidado del medio ambiente.

**South Botany:** En esta actividad los chic@s tendrán la oportunidad de dar nacimiento a una planta, que mejor manera de contribuir al mundo verde que tanto necesitamos.



## FUN SCIENCE & RECYCLING

Día temático sobre un mundo sostenible a través de las ciencias y el reciclaje. Tendrán la oportunidad de experimentar y tomar conciencia sobre los beneficios de ciencia al servicio del cuidado de nuestro planeta.

**Crazy Science:** Actividad donde conocerán las características y posibilidades de diferentes materiales, contribuyendo a una vida más sana y disfrutando con los procesos creativos, para modelar un mundo mejor.

**Everything is Recyclable:** Actividad en la que aprenderán sobre diferentes materiales y recursos para el reciclaje, una actividad fundamental hoy en día, para garantizar un futuro saludable a las nuevas generaciones. Contribuimos así a la salud de nuestro mar mediterráneo, a su fauna y su flora.



## BRAVE CARNIVAL

El carnaval es una fiesta cultural muy reconocida en la zona, es una forma de transmitir valores mediante ritmos autóctonos, antifaces y disfraces que rodean esta divertida festividad.

Con estas actividades se fomenta el aprendizaje de la cultura mediterránea desde la perspectiva más animada, mostrando los valores perseguidos por el carnaval, como es la valentía de expresarse y el anonimato.

**Carnival mask:** El carnaval se ha destacado por el libertinaje que acompaña esta festividad, por ello se usan antifaces para estar en el anonimato.

**The great Parade:** Mostramos las facetas mas divertidas de cada uno en este pasacalles en el que la vergüenza desaparece y sale la valentía de mostrar nuestro lado más atrevido.



## BE FIT

Día temático dedicado al fitness. Actividades donde vamos a disfrutar y mejorar las habilidades motoras, favoreciendo al desarrollo físico, con la finalidad de adquirir nuevos hábitos saludables de manera divertida.

**Zumba Kids:** Actividad donde se une la música, el baile y el deporte con el entreno de las habilidades motoras, aumentando la concentración y la confianza en uno mismo, así como mejorando la coordinación.

**Fit circuit :** Actividad donde las habilidades motoras son el principal foco de trabajo, a la vez que la diversión y el trabajo en equipo para lograr finalizar el circuito de obstáculos.



## I'M A WIZARD

Día temático relacionado directamente con el bienestar de uno mismo, pues la magia estimula la motricidad, la creatividad, comunicación, así como ayuda a fomentar los valores y el autoestima de uno mismo. Objetivos que perseguimos dentro de la cultura mediterránea, a la vez que fomentamos la creatividad y diversión de los participantes.

**Wizard School:** Actividad creativa en la que los niños se convertirán en los mejores magos.

**Forti's spell :** Forti ha inventado un hechizo con el que ha escondido el premio, tenemos que conseguir ser los primeros en averiguarlo y conseguir romper el hechizo para hacernos con la recompensa final.





## ZUMBA

Actividad de fitness basada en bailes y en ejercicios aeróbicos, donde se realizan coreografías de las canciones más conocidas y movimientos de bailes de distintos estilos musicales. Nuestr@s animador@s organizarán un Zumba Tron en la medida de lo posible, ya que es una actividad interesantísima para realizar en familia. Pequeñ@s, adolescentes y mayores a la vez harán de esta actividad una esta sin igual.

---

### Material:

- Aparato de Música
- Música

**Duración:** 1 hora

**Grupo:** Teenis

**Dificultad:** Baja

**Objetivos:** Esta actividad permite trabajar muchos grupos musculares y en particular se focaliza en tonificar tronco, brazos, piernas, espalda y glúteos. Además de potenciar las relaciones interpersonales.



## BEACH VOLLEY

Actividad variante del volleyball que se juega en la playa sobre arena, al aire libre y descalzo. Lo que diferencia el salto y el bote de la pelota en arena. Esta actividad la organizará el animador tanto para campeonatos de participantes del mismo grupo como para torneos familiares.

### Material:

- Balón de voley
- Cintas delineadores
- Postes
- Red de voley

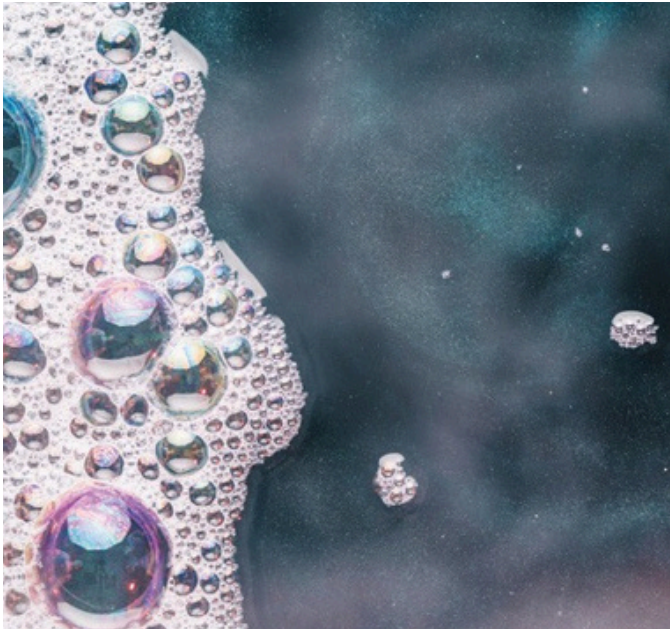
**Duración:** Según participantes

**Grupo:** Teenis

**Dificultad:** Baja

**Objetivos:** Divertirse jugando en equipo, en un terreno de juego diferente al habitual y físicamente mejoraremos la capacidad de salto. Disfrutar del deporte al aire libre junto a la familia.





## FIESTA DE LA ESPUMA

Actividad refrescante en los días de más calor, con la mejor música, donde los teens no pararan de jugar, bailar y disfrutar. El complemento ideal para el día que se celebre el cumpleaños de Forti, así disfrutarán también pequeños y mayores.



## FUTBOLÍN

Es un juego de mesa basado en el fútbol. Jugaremos sobre una mesa especial sobre la cual tienen ejes transversales con palancas con forma de jugador que son girados y golpearán una pelota. El objetivo es marcar goles en la portería del contrario. Gana quien más goles marque. El animad@r organizará las parejas y el torneo.



## FLASH MOB

Esta actividad la dividiremos en dos momentos, el primero sería de ensayo del tema musical que elegiremos, y al día siguiente en el momento más crucial, cuando haya una gran parte de los clientes en la zona de piscina l@s animador@s y teenis contagiarian al resto con una coreografía sencilla y todos en la piscina bailarían. Será como dice el nombre un movimiento relámpago. Esta actividad conlleva una buena organización por parte de l@s animador@s, la coordinación con los teenis debe ser impecable.

## STEP

Actividad de ejercicio aeróbico intenso en la que se utiliza una plataforma (Step) de forma rectangular y con una cierta altura, de la que se sube y se baja al ritmo de la música. El animador tendrá muy en cuenta el tipo de cliente, tanto en la altura del step como en el ritmo. La música que utilizaremos será predeterminada.



FUERTE  
**LIVE!**  
Move

# FITNESS

## TABATA HARD CORD TRAINING

Actividad en la que el entrenamiento intenso y de corta duración destaca por un cambio muy rápido y de alta intensidad entre esfuerzo y descanso. Se realizan ejercicios de tipo sentadillas, exiones, zancadas, etc. El animador debe tener en cuenta que esta actividad no es apta para todos los públicos, se debe tener muy buena condición física para practicarla.



FUERTE  
**LIVE**  
Move

FITNESS

## GAP

Actividad de mantenimiento que trata de poner firme y endurecidos los Glúteos , Abdominales y Piernas . Están muy focalizados en estas tres partes del cuerpo, por lo que son actividades de alta intensidad en estas zonas. Ideal realizarla por la mañana, así estas partes del cuerpo se inician en la actividad algo más relajadas, importante para su buena ejecución.



FUERTE  
**LIVE!**  
Move

FITNESS

# AQUAFIT

Actividad clásica en la que realizaremos diferentes tipos de ejercicios dentro de una piscina, estos ejercicios se centran en la tonificación muscular, trabajaremos con la ayuda de guantes, pesas, pelotas, tablas y a ritmo de música.



FUERTE  
**LIVE!**  
Move

# FITNESS

## STRECHING

Es una práctica que consiste en la relajación y el fortalecimiento de los músculos, realizando una mezcla de actividades tradicionales a través de la respiración y la conciencia corporal. Es un ejercicio progresivo en el que su base principal es la constancia. L@s animador@s deben corregir posturas incorrectas a la hora de estirar, no todo es válido.



FUERTE  
**LIVE!**  
Move

# FITNESS



## WATERPOLO

Actividad deportiva que practicaremos en la piscina con dos porterías, una en cada campo, en la que se enfrentan dos equipos. El objetivo del juego es marcar mayor número de goles en la portería del equipo contrario. El animad@r según número de participantes deberá organizar dos o más equipos que deberán rotar. Siempre actuarán de árbitros.



FUERTE  
**LIVE!**  
Move

SPORT

## NORDIC WALKING

Es un deporte de resistencia y una forma de ejercicio al aire libre que consiste en caminar con la ayuda de bastones, el terreno debe cambiar de textura y de inclinación. Es interesante marcar un tiempo al recorrido, el animad@r lo controlará y motivará a los participantes para conseguirlo, esta actividad además de física también debe ser cultural, y nuestr@s animador@s se encargaran de comentar curiosidades del entorno en el que se encuentren.



FUERTE  
**LIVE**  
Move

SPORT

## PING-PONG

Deporte de raqueta pequeña que se disputa entre dos jugadores o dos parejas en una mesa habilitada para ello. Requiere de mucha concentración y de capacidad de reacción, ya que el bote de la pelota es muy rápido y se convierte en un intercambio de golpes constantes. El animad@r organizará los torneos.



FUERTE  
**LIVE!**  
Move

TRADITIONAL

## DARDOS

Actividad en la que jugaremos individualmente o por equipos, y que consiste en lanzar tres dardos alternativamente cada jugador a una diana hasta completar una puntuación determinada o alcanzar unos sectores determinados. Black Jack, Killer o 301 son juegos conocidos y con reglas muy sencillas.



FUERTE  
**LIVE!**  
Move

TRADITIONAL



## CLASES DE BAILE

En esta actividad se realizarán diferentes talleres, clases y masterclass relacionadas con el baile, agrupando diferentes estilos tales como: amenco, latinos, etc. El animador tendrá previamente un listado de canciones a coreografiar predeterminado. El uso de accesorios como cintas, peinetas o fajines le dará a esta actividad un punto de originalidad.



## PHOTO CONTEST

Concurso de fotografía donde se le propondrán diferentes retos a nuestros clientes, utilizando los espacios naturales de los hoteles, se fomentará la participación en familia con premios e incentivos.



## GARDEN TOUR

Llevaremos a los clientes a la degustación y conocimiento de los productos típicos de cada zona, de una forma divertida y ociosa podrán probar por ejemplo quesos, con turass, embutidos, etc. Esta actividad tendrá que ser coordinada con antelación con alguna empresa de la zona que se dedique a distribuir delicatessen.



## SUNSET

Deja que el día termine de manera relajada mientras disfrutas de las espectaculares vistas que nos regala el sol fundiéndose entre la marisma de El Rompido.