

# Actividades Físico-Deportivas en Pabellón Cubierto y Pistas Polideportivas.

## ACTIVIDADES INDOOR

### AEROBIC

Entrenamiento cardiovascular para mejorar la condición física al ritmo de la música. Coreografías basadas en movimientos coordinados. Sesiones variadas de Aeróbic, Step, latino, Aeroboxing.

| AEROBIC | €/MES  | DÍAS | HORARIOS | INSTALACIÓN       |
|---------|--------|------|----------|-------------------|
|         | 18,00€ | LXV  | 9:30H    | PABELLÓN CUBIERTO |
|         | 15,00€ | MJ   | 19:00H   |                   |

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

El sedentarismo propio de nuestro estilo de vida hace que esta actividad sea una de las más útiles para las personas que no persiguen con la actividad física otra cosa que "sentirse mejor".

| GIMNASIA MANTENIMIENTO | €/MES  | DÍAS | HORARIOS | INSTALACIÓN       |
|------------------------|--------|------|----------|-------------------|
|                        | 18,00€ | LXV  | 9:30H    | PABELLÓN CUBIERTO |
|                        |        |      | 19:00H   |                   |

### ACTIVIDAD FÍSICA DE MAYORES

La actividad física es reconocida como una actividad útil y con sentido para la vida. Especialmente en las personas mayores, es una forma ideal de prevención de enfermedades crónico-degenerativas.

| ACTIV. FÍSICA DE MAYORES | €/MES | DÍAS | HORARIOS | INSTALACIÓN       |
|--------------------------|-------|------|----------|-------------------|
|                          | 4,00€ | MJ   | 9:30H    | PABELLÓN CUBIERTO |
|                          |       |      | 10:30H   |                   |
|                          |       |      | 11:30H   |                   |

### YOGA

Lo que es bueno para el cuerpo también lo es para la mente y el espíritu. Clases colectivas donde la práctica asidua de ciertas posturas, la respiración, técnicas de introspección y meditación, nos ayudan a conseguir bienestar físico y mental.

| YOGA   | €/MES  | DÍAS | HORARIOS | INSTALACIÓN       |
|--------|--------|------|----------|-------------------|
|        | 28,00€ | LXV  | 9:30H    | PABELLÓN CUBIERTO |
|        | 23,00€ | LX   | 20:00H   |                   |
|        | 23,00€ | MJ   | 9:30H    |                   |
| 20:00H |        |      |          |                   |

\*Las actividades se desarrollarán cuando estén al 50%

## ACTIVIDADES OUTDOOR

### CALISTENIA

La calistenia es un sistema de ejercicios físicos donde se trabaja con el propio peso corporal. En este sistema, el interés está en los movimientos de las cadenas musculares que componen nuestro cuerpo. Suele realizarse aprovechando estructuras y elementos de agarre específicos.

| CALISTENIA | €/MES  | DÍAS | HORARIOS | INSTALACIÓN              |
|------------|--------|------|----------|--------------------------|
|            | 23,00€ | MJ   | 19:30H   | PISTAS<br>POLIDEPORTIVAS |
|            | 14,00€ | S    | 10:30H   |                          |

### PÉRDIDA DE PESO

Está orientado a lograr un cambio de hábitos en la persona, mejorando la composición corporal, a través de movimientos adaptados a la condición física de la persona.

| PÉRDIDA DE PESO | €/MES  | DÍAS | HORARIOS | INSTALACIÓN              |
|-----------------|--------|------|----------|--------------------------|
|                 | 23,00€ | LX   | 17:30    | PISTAS<br>POLIDEPORTIVAS |

### CROSS-TRAINING – ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Es un deporte que engloba diferentes ejercicios de alta intensidad, tanto de fuerza como cardiovasculares, para trabajar todos los grupos musculares de forma independiente. Su principal objetivo es potenciar la condición física del deportista e incrementar su rendimiento deportivo.

| CROSS-TRAINING | €/MES  | DÍAS | HORARIOS | INSTALACIÓN              |
|----------------|--------|------|----------|--------------------------|
|                | 28,00€ | LXV  | 10:30H   | PISTAS<br>POLIDEPORTIVAS |
|                | 23,00€ | MJ   | 19:30H   |                          |
|                | 14,00€ | V    | 18:00H   |                          |
|                | 14,00€ | S    | 9:30H    |                          |

### ESCALADA – BOULDER (Infantil y Adultos).

Boulder es una forma de escalada en roca donde el escalador no necesita una cuerda (desplazamiento fundamentalmente horizontal). Se practica en pequeños rocódromos, generalmente menos a pocos metros de altura, lo suficientemente pequeño para saltar si es necesario y garantizar la seguridad del participante.

| ESCALADA INFANTIL Y ADULTOS | €/MES  | DÍAS | HORARIOS | INSTALACIÓN              |
|-----------------------------|--------|------|----------|--------------------------|
|                             | 23,00€ | MJ   | 17:00H   | PISTAS<br>POLIDEPORTIVAS |
|                             | 23,00€ | MJ   | 18:00H   |                          |

### PATINAJE (Infantil y Adultos)

Iniciación y perfeccionamiento de esta práctica, juegos, recorridos urbanos, acrobacias, educación vial... sobre patines en línea.

Clases para adultos que desean iniciarse con seguridad en la práctica del patinaje en línea; Una actividad deportiva que se ha convertido en una divertida alternativa de salud, recreación y transporte.

| PATINAJE INFANTIL Y ADULTOS | €/MES  | DÍAS | HORARIOS | INSTALACIÓN              |
|-----------------------------|--------|------|----------|--------------------------|
|                             | 23,00€ | V    | 16:30H   | PISTAS<br>POLIDEPORTIVAS |

### MULTIDEPORTE (Infantil)

| MULTIDEPORTE | €/MES  | DÍAS | HORARIOS | INSTALACIÓN              |
|--------------|--------|------|----------|--------------------------|
|              | 23,00€ | LX   | 17:30H   | PISTAS<br>POLIDEPORTIVAS |