

ACTIVIDADES DIRIGIDAS POLIDEPORTIVO REY FELIPE VI (TEMPORADA 2023-2024)

HORA COMIENZO	LUNES	SALA	MARTES	SALA	MIERCOLES	SALA	JUEVES	SALA	VIERNES	SALA	HORA COMIENZO
9:00	ZUMBA 3 L-X	2	PILATES 2 M-J	3	ZUMBA 3 L-X	2	PILATES 2 M-J	3	ESPALDA SANA V	3	9:00
	PILATES 19 L-X	3	DANCE FITNESS M-J	2	PILATES 19 L-X	3	DANCE FITNESS M-J	2			
10:00	PILATES 6 L	3	PILATES 7 M-J	3	CICLO 11 X-V	C	PILATES 7 M-J	3	CICLO 11 X-V	C	10:00
	ZUMBA 1 L-X	2	GAP-STRETCHING 2 M-J	2	ZUMBA 1 L-X	2	GAP-STRETCHING 2 M-J	2	AEROLATINO 1 V	2	
11:00	CICLO 2 L-X	C	PILATES 15 M-J	3	CICLO 2 L-X	C	PILATES 15 M-J	3	ENTR. FUNCIONAL 1 V	2	11:00
	AC FIS GENERAL 1 L-X	2	FUNCIONAL E HIPOPRESIVOS 1 M-J	2	AC FIS GENERAL 1 L-X	2	FUNCIONAL E HIPOPRESIVOS 1 M-J	2	AC FIS GENERAL V	3	
12:00	AEROLATINO 3 L-X	2	PILATES 10 M-J	3	AEROLATINO 3 L-X	2	PILATES 10 M-J	3			12:00
	PILATES 1 L-X	3	AC FIS GENERAL 2 M-J	2	PILATES 1 L-X	3	AC FIS GENERAL 2 M-J	2	PILATES 4 V	3	
13:00			AC FIS ONCOLOGICA M-J				ACTIVIDAD FIS ONCOLOGICA M-J				13:00
17:00	QUEMAGRASA L-X	2	PILATES 12 M-J	2	QUEMAGRASA L-X	2	PILATES 12 M-J	2			17:00
18:00	PILATES 11 L-X	2	PILATES 3 M-J	2	PILATES 11 L-X	2	PILATES 3 M-J	2			18:00
									PILATES 5 V	3	
19:00	PILATES 8 L	3	CICLO 9 M-J	C			CICLO 9 M-J	C			19:00
	GAP-STRETCHING 4 L-X	2	CIRCUIT TRAINING 2 M-J	2	GAP-STRETCHING 4 L-X	2	CIRCUIT TRAINING 2 M-J	2	PILATES 17 V	3	
20:00	CICLO 5 L	C	CICLO 10 M-J	C	PROA BALANCE 1 X	3	CICLO 10 M-J	C			20:00
	PROA COMBAT 3 L-X	2	PILATES 18 M-J	2	PROA COMBAT 3 L-X	2	PILATES 18 M-J	2			
21:00	ZUMBA 2 L-X	2	GLOBAL TOTAL M-J	2	ZUMBA 2 L-X	2	GLOBAL TOTAL M-J	2			21:00
	CICLO 21 L-X	C	PROA BALANCE 4 M-J	3	CICLO 21 L-X	C	PROA BALANCE 4 M-J	3			
22:00	ZUMBA 4 L-X	2			ZUMBA 4 L-X	2					22:00

*La empresa Proasport S.L. junto con la Concejalía de Deportes se reserva el derecho a suspender cualquier grupo de actividad que no cumpla con el 50% mínimo de participantes o no lo mantenga durante el curso.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN EL POLIDEPORTIVO REY FELIPE VI

CICLO	<i>Actividad realizada sobre una bicicleta estática pedaleando al ritmo de la música. Intensidad alta. Duración 50'</i>
PROA COMBAT	<i>Actividad coreografiada basada en diferentes disciplinas de artes marciales. Intensidad alta. Duración 50'.</i>
CIRCUIT TRAINING	<i>Actividad donde podrás poner a prueba tu resistencia, fuerza y velocidad, llegando a tu punto máximo a través ejercicios multiarticulares y globales. Intensidad alta. Duración 50'.</i>
ZUMBA	<i>Actividad de baile coreografiado basado en ritmos latinos. Intensidad alta. Duración 50'</i>
AEROLATINO	<i>Actividad de baile coreografiado basado en ritmos latinos. Intensidad alta. Duración 50'</i>
PILATES	<i>Actividad donde aprenderás ejercicios que te ayudarán a la re-educación postural. Intensidad media-baja. Duración 50'.</i>
PROA BALANCE	<i>Actividad para trabajar cuerpo y mente a través de técnicas de Taichí, Pilates, Stretching para tonificar tus músculos y relajarse. Intensidad media. Duración 50'</i>
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL	<i>Actividad que busca como objetivo mejorar la condición física general. Intensidad adaptable. Duración 50'.</i>
FUNCIONAL E HIPOPRESIVOS	<i>Actividad que busca como objetivo mejorar la condición física general a través de ejercicios de origen cotidiano junto con trabajo abdominal específico. Intensidad alta-moderada. Duración 50'.</i>
GAP-STRETCHING	<i>Actividad dirigida para mejorar tu flexibilidad muscular y articular a la par que te ayudarán a fortalecer los glúteos, los abdominales y las piernas. Intensidad media. Duración 50'.</i>
GLOBAL TOTAL	<i>Actividad que combina intervalos de trabajo cardiovascular con otros de fuerza al ritmo de la música. Intensidad alta. Duración 50'.</i>
ACTIVIDAD FÍSICA ONCOLÓGICA	<i>Actividad dirigida para población oncológica. Duración 50'.</i>
ESPALDA SANA	<i>Actividad para trabajar la higiene postural y fortalecer la musculatura previniendo posibles lesiones derivadas de malos hábitos posturales. Intensidad media-baja. Duración 50'.</i>
QUEMAGRASA	<i>Actividad que busca mejorar y potenciar las diferentes cualidades físicas básicas. Intensidad media-alta. Duración 50'.</i>
DANCE FITNESS	<i>Actividad de baile coreografiado que combina ejercicios basados en el peso corporal con los diferentes ritmos musicales actuales. Intensidad alta. Duración 50'.</i>

	TARIFAS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS *								
	ADULTO			PENSIONISTA			INFANTIL		
	PRECIOS TRIMESTRE			PRECIOS TRIMESTRE			PRECIOS TRIMESTRE		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
MATRÍCULA	26 €	18 €	42 €	0 €	0 €	42 €	26 €	18 €	42 €
2 DÍAS/SEM	93 €	60 €	185 €	46,5 €	30 €	185 €			
1 DÍA/SEM	84 €	54 €	170 €	42 €	27 €	170 €	72 €	45 €	145 €
*Extracto del "Acuerdo de establecimiento y fijación de Precios Públicos por la utilización de servicios y actividades Físico-Deportivas y normas de gestión"									