

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL CONDESA DE CHINCHÓN (TEMPORADA 2024-2025)

HORA COMIENZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORA COMIENZO
9:00	ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL 1 L X	GAP 1 M J	ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL 1 L X	GAP 1 M J	PILATES 3 V	9:00
10:00	ZUMBA 1 L X	PILATES 2 M J	ZUMBA 1 L X	PILATES 2 M J	ACONDICIONAMIENTO FISICO DE MAYORES 1 V	10:00
11:00	ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL 2 L X	PROA BALANCE 5 M J	ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL 2 L X	PROA BALANCE 5 M J	PROA BALANCE 2 V	11:00
12:00	CICLO INDOOR 1 L X		CICLO INDOOR 1 L X			12:00
	PROA BALANCE 1 L X	ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL 3 M J	PROA BALANCE 1 L X	ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL 3 M J		
13:00	PILATES 1 L X	CIRCUIT TRAINING 1 M J	PILATES 1 L X	CIRCUIT TRAINING 1 M J		13:00
14:00						14:00
17:00	GAP 3 L X	PROA BALANCE 3 M J	GAP 3 L X	PROA BALANCE 3 M J	BAILES DE SALÓN 1 V	17:00
18:00	CICLO INDOOR 5 L X	CICLO INDOOR 7 L X	CICLO INDOOR 5 L X	CICLO INDOOR 7 L X	CICLO INDOOR 10 V	18:00
	ZUMBA 3 L X	PILATES 5 M J	ZUMBA 3 L X	PILATES 5 M J	BAILES DE SALON 2 V	
19:00	CICLO INDOOR 6 L X	CICLO INDOOR 8 M J	CICLO INDOOR 6 L X	CICLO INDOOR 8 M J		19:00
	PROA PUMP 1 L X	GAP 4 M J	PROA PUMP 1 L X	GAP 4 M J	PILATES 8 V	
20:00	CIRCUIT TRAINING 3 L X	ZUMBA 4 M J	CIRCUIT TRAINING 3 L X	ZUMBA 4 M J	PILATES 6 V	20:00
21:00	PILATES 4 L X	HIT 1 M J	PILATES 4 L X	HIT 1 M J		21:00
22:00	PILATES 7 L X	PROA BALANCE 4 M J	PILATES 7 L X	PROA BALANCE 4 M J		22:00

\*La empresa Proa Promoción de Actividades Deportivas 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 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL CONDESA DE CHINCHÓN

<b>CIRCUIT TRAINING</b>	<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 55'.</i>
<b>ZUMBA</b>	<i>Actividad de baile coreografiado basado en ritmos latinos. Intensidad alta. Duración 55'</i>
<b>PILATES</b>	<i>Actividad donde aprenderás ejercicios que te ayudarán a la re-educación postural. Intensidad media-baja. Duración 55'.</i>
<b>PROA BALANCE</b>	<i>Actividad para trabajar cuerpo y mente a través de técnicas de Taichí, Pilates, Stretching para tonificar tus músculos y relajarse. Intensidad media. Duración 55'</i>
<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL</b>	<i>Actividad que busca como objetivo mejorar la condición física general. Intensidad adaptable. Duración 55'.</i>
<b>GAP</b>	<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 55'.</i>
<b>PROA PUMP</b>	<i>Actividad de tonificación con barras, discos o mancuernas al ritmo de la música. Intensidad alta. Duración 55'.</i>
<b>HIT</b>	<i>Actividad basada en entrenamientos interválicos de alta intensidad durante cortos espacios de tiempo. Intensidad altísima. Duración 55'</i>
<b>BAILES DE SALÓN</b>	<i>Actividad en la que practicarás los mejores Bailes de Salón y ritmos latinos del momento. Intensidad adaptable. Duración 55´</i>
<b>CICLO INDOOR</b>	<i>Actividad realizada sobre una bicicleta estática pedaleando al ritmo de la música. Intensidad alta. Duración 50'</i>

<b>TARIFAS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS *</b>									
	ADULTO			PENSIONISTA			INFANTIL		
	PRECIOS TRIMESTRE			PRECIOS TRIMESTRE			PRECIOS TRIMESTRE		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
<b>MATRÍCULA</b>	26 €	18 €	42 €	0 €	0 €	42 €	26 €	18 €	42 €
<b>2 DÍAS/SEM</b>	93 €	60 €	185 €	46,5 €	30 €	185 €			
<b>1 DÍA/SEM</b>	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"									

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: CDM CONDESA DE CHINCHÓN, C/MENÉNDEZ PIDAL S/N TELÉFONO: 918310703 E MAIL: actividadescondesa@proasport.com/ conserjes2@proasport.com