

ACTIVIDADES DIRIGIDAS POLIDEPORTIVO REY FELIPE VI (TEMPORADA 2024-2025)

HORA COMIENZO	LUNES	SALA	MARTES	SALA	MIÉRCOLES	SALA	JUEVES	SALA	VIERNES	SALA	HORA COMIENZO	SABADO
9:00	ZUMBA 3 L-X	2	PILATES 2 M-J	3	ZUMBA 3 L-X	2	PILATES 2 M-J	3	AC FIS GENERAL 1 V	3	9:00	
	PILATES 19 L-X	3	DANCE FITNESS 1 M-J	2	PILATES 19 L-X	3	DANCE FITNESS 1 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	P	GAP-STRETCHING 2 M-J	P	ZUMBA 1 L-X	P	GAP-STRETCHING 2 M-J	P	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	P	FUNCIONAL E HIPOPRESIVOS 1 M-J	2	AC FIS GENERAL 1 L-X	P	FUNCIONAL E HIPOPRESIVOS 1 M-J	2	AC FIS GENERAL 3 V	P		
12:00	AEROLATINO 3 L-X	P	PILATES 10 M-J	3	AEROLATINO 3 L-X	P	PILATES 10 M-J	3			12:00	
	PILATES 1 L-X	3	AC FIS GENERAL 2 M-J	P	PILATES 1 L-X	3	AC FIS GENERAL 2 M-J	P	PILATES 4 V	3		
13:00			AC FIS ONCOLOGICA M-J	2			ACTIVIDAD FIS ONCOLOGICA M-J	2			13:00	
17:00	PROA STEP 1 L-X	2	PILATES 12 M-J	2	PROA STEP 1 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	PILATES 5 V	3	18:00	
19:00	PILATES 8 L	3	CICLO 9 M-J	C			CICLO 9 M-J	C			19:00	BAILES DE SALÓN 2 S
	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	CROSS FUNCIONAL 1 M-J	2	ZUMBA 2 L-X	2	CROSS FUNCIONAL 1 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	Actividad dirigida sobre una bicicleta estática pedaleando al ritmo de la música cuyo objetivo es mejorar la resistencia cardiovascular. Intensidad alta. Duración 50'
PROA COMBAT	Actividad coreografiada basada en diferentes disciplinas de artes marciales. Intensidad alta. Duración 50'.
CIRCUIT TRAINING	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'.
ZUMBA	Actividad de baile coreografiado basado en ritmos latinos. Intensidad alta. Duración 50'
AEROLATINO	Actividad de baile coreografiado que engloba elementos de danza y aerobic. Intensidad alta. Duración 50'
PILATES	Actividad para trabajar cuerpo y mente, con ejercicios de fuerza y elongación a través de la contracción muscular que te ayudarán a la re-educación postural. Intensidad media-baja. Duración 50'.
PROA BALANCE	Actividad para trabajar cuerpo y mente a través de técnicas de Taichí, Pilates, Stretching para tonificar tus músculos y relajarse. Intensidad media. Duración 50'.
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL	Actividad para mejorar tu condición física general a través de ejercicios de fuerza, cardiovasculares, coordinación y flexibilidad a la vez que te diviertes. Intensidad adaptable. Duración 50'.
FUNCIONAL E HIPOPRESIVOS	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'.
GAP-STRETCHING	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'.
PROA STEP	Actividad con un step que combina intervalos de trabajo cardiovascular con ejercicios de fuerza al ritmo de la música. Intensidad alta. Duración 50'.
ACTIVIDAD FÍSICA ONCOLÓGICA	Actividad dirigida para población oncológica. Intensidad adaptada. Duración 50'.
CORRECCION POSTURAL	Actividad para trabajar la higiene postural y fortalecer la musculatura previniendo posibles lesiones derivadas de malos hábitos posturales. Intensidad media-baja. Duración 50'.
CROSS FUNCIONAL	Actividad que combina ejercicios de fuerza con ejercicios cardiovasculares para trabajar todos los grupos musculares. Mejorando la condición física. Intensidad media-alta. Duración 50'.
DANCE FITNESS	Actividad de baile coreografiado que combina ejercicios de peso corporal con los diferentes ritmos musicales actuales. Intensidad alta. Duración 50'.

	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
MATRICULA	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"									