

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL CONDESA DE CHINCHÓN (TEMPORADA 2025-2026)

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											10:00
	ZUMBA 1 L X		PILATES 2 M J		ZUMBA 1 L X		PILATES 2 M J		ACONDICIONAMIENTO FISICO DE MAYORES 1 V		
11:00											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		
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		ACTIVIDAD DERIVACIÓN SERVICIOS MÉDICOS		
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											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		
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		
	ESCALADA 1 INIC	R	ESCALADA 4 INIC	R	ESCALADA 7 INIC	R	ESCALADA 10 MEDIO	R			
19:00	CICLO INDOOR 6 L X		CICLO INDOOR 8 M J		CICLO INDOOR 6 L X		CICLO INDOOR 8 M J		PILATES 8 V		19:00
	PROA PUMP 1 L X		GAP 4 M J		PROA PUMP 1 L X		GAP 4 M J				
	ESCALADA 2 AVANZ	R	ESCALADA 5 INIC	R	ESCALADA 8 AVANZ	R	ESCALADA 11 INIC	R			
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
	ESCALADA 3 INIC	R	ESCALADA 6 INIC	R	ESCALADA 9 MEDIO	R	ESCALADA 12 INIC	R			
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									
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 55'.								
ZUMBA	Actividad de baile coreografiado basado en ritmos latinos. Intensidad alta. Duración 55'								
PILATES	Actividad donde aprenderás ejercicios que te ayudarán a la re-educación postural. Intensidad media-baja. Duración 55'.								
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 55'								
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL	Actividad que busca como objetivo mejorar la condición física general. Intensidad adaptable. Duración 55'.								
GAP	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'.								
PROA PUMP	Actividad de tonificación con barras, discos o mancuernas al ritmo de la música. Intensidad alta. Duración 55'.								
HIT	Actividad basada en entrenamientos interválicos de alta intensidad durante cortos espacios de tiempo. Intensidad altísima. Duración 55'								
BAILES DE SALÓN	Actividad en la que practicarás los mejores Bailes de Salón y ritmos latinos del momento. Intensidad adaptable. Duración 55'								
CICLO INDOOR	Actividad realizada sobre una bicicleta estática pedaleando al ritmo de la música. Intensidad alta. Duración 50'								
ESCUELA DE ESCALADA	Actividad que consiste en ascender por superficies verticales o inclinadas y se practica en el rocódromo habilitado para ello.								

TARIFAS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS \*

	ADULTO			PENSIONISTA			INFANTIL Y JUVENIL		
	PRECIOS TRIMESTRE			PRECIOS TRIMESTRE			PRECIOS TRIMESTRE		
	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
MATRÍCULA	34 €	24 €	55 €	0 €	0 €	55 €	34 €	24 €	55 €
2 DÍAS/SEM	108 €	72 €	216 €	54 €	36 €	216 €	99 €	63 €	198 €
1 DÍA/SEM	99 €	63 €	198 €	49,5 €	31,5 €	198 €	84 €	54 €	168 €

\*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/](mailto:actividadescondesa@proasport.com/) [conserjes2@proasport.com](mailto:conserjes2@proasport.com)