

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

HORA COMIENZO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	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 MEDICOS	
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
<hr/>						
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 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 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 12 INIC	R
	PILATES 4 L X	HIT 1 M J	PILATES 4 L X	HIT 1 M J		21:00
21:00	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	<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>
ZUMBA	<i>Actividad de baile coreografiado basado en ritmos latinos. Intensidad alta. Duración 55'</i>
PILATES	<i>Actividad donde aprenderás ejercicios que te ayudarán a la re-educación postural. Intensidad media-baja. Duración 55'.</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 55'</i>
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL	<i>Actividad que busca como objetivo mejorar la condición física general. Intensidad adaptable. Duración 55'.</i>
GAP	<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>
PROA PUMP	<i>Actividad de tonificación con barras, discos o mancuernas al ritmo de la música. Intensidad alta. Duración 55'.</i>
HIT	<i>Actividad basada en entrenamientos interválicos de alta intensidad durante cortos espacios de tiempo. Intensidad altísima. Duración 55'</i>
BAILES DE SALÓN	<i>Actividad en la que practicarás los mejores Bailes de Salón y ritmos latinos del momento. Intensidad adaptable. Duración 55'</i>
CICLO INDOOR	<i>Actividad realizada sobre una bicicleta estática pedaleando al ritmo de la música. Intensidad alta. Duración 50'</i>
ESCUELA DE ESCALADA	<i>Actividad que consiste en ascender por superficies verticales o inclinadas y se practica en el rocódromo habilitado para ello.</i>

# **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/ conserjes2@proasport.com