

ACTIVIDADES DIRIGIDAS POLIDEPORTIVO REY FELIPE VI (TEMPORADA 2025-2026)

HORA COMIENZO	LUNES	SALA	MARTES	SALA	MIERCOLES	SALA	JUEVES	SALA	VIERNES	SALA	HORA COMIENZO	SABADO	
9:00	ZUMBA 1 L-X	1	PILATES 4 M-J	2	ZUMBA 1 L-X	1	PILATES 4 M-J	2	AC FIS GENERAL 4 V	1	9:00		
	PILATES 1 L-X	2	DANCE FITNESS 1 M-J	1	PILATES 11 L-X	2	DANCE FITNESS 1 M-J	1					
10:00	PILATES 2 L	2	PILATES 5 M-J	2	PILATES 16 X-V	2	PILATES 5 M-J	2	PILATES 16 X-V	2	10:00		
	ZUMBA 2 L-X	1	GAP-STRETCHING 1 M-J	1	ZUMBA 2 L-X	1	GAP-STRETCHING 1 M-J	1	AEROLATINO 1 V	1			
11:00	PROA FLOW 1 L-X	2	PILATES 6 M-J	2	PROA FLOW 1 L-X	2	PILATES 6 M-J	2	ENTR. FUNCIONAL 1 V	1	11:00		
	AC FIS GENERAL 1 L-X	1	FUNCIONAL E HIPOPRESIVOS 1 M-J	1	AC FIS GENERAL 1 L-X	1	FUNCIONAL E HIPOPRESIVOS 1 M-J	1	AC FIS GENERAL 3 V	2			
12:00	AEROLATINO 2 L-X	1	PILATES 7 M-J	2	AEROLATINO 2 L-X	1	PILATES 7 M-J	2	PILATES 8 V	2	12:00		
	PILATES 3 L-X	2	AC FIS ONCOLOGICA 1 M-J	1	PILATES 3 L-X	2	AC FIS ONCOLOGICA 1 M-J	1					
			AC FIS GENERAL 2 M-J	P			AC FIS GENERAL 2 M-J	P					
13:00			AC FIS ONCOLOGICA 2 M-J	1			AC FIS ONCOLOGICA 2 M-J	1			13:00		
17:00	PROA STEP 1 L-X	1	PILATES 11 M-J	1	PROA STEP 1 L-X	1	PILATES 11 M-J	1			17:00		
18:00	PILATES 9 L-X	1	PILATES 12 M-J	1	PILATES 9 L-X	1	PILATES 12 M-J	1			18:00		
									PILATES 14 V	2			
19:00	PILATES 10 L	2									19:00	BAILES DE SALÓN 1 S	
	GAP-STRETCHING 2 L-X	1	CIRCUIT TRAINING 1 M-J	1	GAP-STRETCHING 2 L-X	1	CIRCUIT TRAINING12 M-J	1	PILATES 15 V	2			
20:00					PROA BALANCE 1 X	2					20:00		
	PROA COMBAT 1 L-X	1	PILATES 13 M-J	1	PROA COMBAT 1 L-X	1	PILATES 13 M-J	1					
21:00	ZUMBA 3 L-X	1	CROSS FUNCIONAL 1 M-J	1	ZUMBA 3 L-X	1	CROSS FUNCIONAL 1 M-J	1			21:00		
			PROA BALANCE 2 M-J	2			PROA BALANCE 2 M-J	2					
22:00	ZUMBA 4 L-X	1			ZUMBA 4 L-X	1					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	
PROA FLOW	Actividad para mejorar tu condición física con el propio peso corporal mediante simulación de los movimientos de los animales. Intensidad media. 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'.
BAILES DE SALÓN	Actividad en la que practicarás dentro de las diferentes disciplinas de Bailes de Salón, Ritmos Latinos como la Bachata y la Salsa. Intensidad adaptada. 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 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									