Boadilla del Monte AYUNTAMIENTO

PROASPORT, S.L. PROYECTOS Y GESTIÓN DEL DEPORTE

ACTIVIDADES DIRIGIDAS COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL CONDESA DE CHINCHÓN (TEMPORADA 2026-2027)

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 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 intensdad 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/ conserjes2@proasport.com