Boadilla del Monte
AYUNTAMIENTO

PROASPORT, S.L.
PROYECTOS Y GESTIÓN DEL DEPORTE

ACTIVIDADES DIRIGIDAS POLIDEPORTIVO REY FELIPE VI (TEMPORADA 2026-2027)

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	P	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	AC FIS ONCOLOGICA 3 V	1	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	PILATES 8 V	2		
13:00			AC FIS ONCOLOGICA 2 M-J	1			AC FIS ONCOLOGICA 2 M-J	1			13:00	
16:00									AC FIS ONCOLOGICA 4 V	1	16:00	
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	
	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		BAILES DE SALÓN 1 S
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 fisica 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