

## SPINNING +EF:

Clase de ciclo Indoor de 45 minutos utilizando los métodos más actuales, pulso en %, gráfica de intensidad de pulsaciones, luces ambientales. Clases muy motivadoras y fáciles de realizar.



-Ciclo Indoor 45 min.

-Entrenamiento funcional 10 min.

-Estiramientos 10 min.

## BODY COMPLET+:

La mezcla perfecta ya está aquí.

- Bosu aeróbico

- TRX ("cuerdas") entrenamiento en suspensión.

- Spinning

- Entrenamiento Funcional

- Estiramientos

Tu cuerpo se sentirá mucho más preparado para tus actividades cotidianas.



## ESPALDA SANA+:

Ejercicios básicos, stretching de bajo impacto articular. Movilización columna vertebral. Fortalecimiento lumbar, abdominal y piernas. Ejercicios de flexibilidad. El objetivo es una reeducación postural.



## CROSS-TRAINING:

El entrenamiento cruzado es entrenamiento atlético en deportes que no sean el habitual del deportista. El objetivo es mejorar el rendimiento general, utilizando materiales como bosu, trx, gomas, bicicletas de spinning, camas elásticas, ... etc.



## ENTRENAMIENTO CICLISTA:

Si tienes pensado participar en alguna prueba o deseas mejorar tu rendimiento, aprovecha este invierno para mejorar tu rendimiento.



## PRECIOS

### PRECIO ACTIVIDADES

	PAGO MENSUAL
A LA SEMANA	
ACTIVIDAD 1 DIA	11 EUROS
ACTIVIDAD 2 DIAS	18 EUROS
ACTIVIDAD 3 DIAS	25 EUROS
ACTIVIDAD LIBRE	29 EUROS

### RESTO ACTIVIDADES

	MENSUAL
TENIS	Según nº de usuarios
TAEKWONDO	33 EUROS
YOGA	27 1D 42 2D EUROS
BAILES DE SALON	12€ 1D 20€ 2D
PATINAJE SHOW	24 EUROS
GERONTOGIMNASIA	11 EUROS
Baile M. HIP-HOP, FUNKY	Según nº de usuarios
ESCUELA DE CORREDORES	17.50 EUROS

	MENSUAL
BODY COMPLET+	36 EUROS
ESPALDA SANA+	36 EUROS
SPINNING+EF	36 EUROS
CROSS-TRAINING	36 EUROS
ENTRENAMIENTO CICLISTA	36 EUROS

## DESCUENTOS

**Bono anual:** la posesión del bono anual del pabellón, supone un descuento mensual de 4€.

El pago mensual lleva implícito el pago de una matrícula equivalente al pago de una mensualidad.

Las Actividades comenzarán el 1 de octubre y finalizarán el 31 de MAYO (las actividades de BODY COMPLET+, ESPALDA SANA y SPINNING+EF finalizarán el viernes 14 de junio)

Los precios arriba indicados se aplicarán a grupos superiores a 10 usuarios

## SOCIEDAD CULTURAL Y DEPORTIVA DE CALAMOCHA

# OFERTA DEPORTIVA CALAMOCHA 18/19

INSCRIPCIONES EN LA SOCIEDAD CULTURAL Y DEPORTIVA DE CALAMOCHA

comenzamos el 1 de octubre

[calamocha.es](http://calamocha.es)

que excusa vas a poner este año



INSCRIPCIONES A PARTIR DEL 10 DE SEPTIEMBRE

### A-FIT(ACONDICIONAMIENTO TOTAL DEL CUER-

PO): Entrena el cuerpo a través del movimiento, en todos sus ejes y rangos naturales, y no solo trabajando la musculatura de forma localizada. Con este método trabajarás diferentes grupos musculares al mismo tiempo generando un mayor rendimiento físico (a nivel muscular) y una mejora en la coordinación, agilidad, capacidad cardiovascular y gasto calórico.



**INTENSIDAD: 75% EDAD RECOMENDADA: de 16 a 45**

AERÓBIC-FITNES: Coreografías innovadoras y música de actualidad para una actividad cardiovascular que te ayudará a conseguir una óptima forma física. En la parte final se realiza un trabajo de tonificación general para que de esta manera la actividad sea lo más completa posible



**INTENSIDAD: 75% EDAD RECOMENDADA: de 16 a 55**

PILATES-STRECH: Para personas que quieran fortalecer la espalda y realizar un trabajo de tonificación abdominal mediante un trabajo controlado de nuestro cuerpo y nuestros movimientos. Todo esto rodeado de un ambiente y espacio adecuado.



**INTENSIDAD: 65% EDAD RECOMENDADA: de 20- a 55**

ZUMBITA Infantil: Desarrolla el ritmo y la expresión corporal a ritmo de la música y monta divertidas coreografías .

**INTENSIDAD: 55% EDAD: a partir de 4 años**

### DAILY-TRAINING (GIMNASIA FUNCIO-

NAL): Actividad de tonificación general en la que se utilizan materiales como gomas y mancuernas. Trabajarás toda la musculatura del cuerpo con una intensidad media. Para que la actividad diaria no sea una carga.



**INTENSIDAD: 65%**

PATINAJE RECREATIVO: Disfruta aprendiendo a patinar. Juega, salta, gira (no importa el tipo de patines).



**INTENSIDAD: 50% EDAD: a partir de 4 años**

PSICOMOTRICIDAD: Actividad físico-lúdica para los más pequeños. Se plantean juegos, circuitos y retos para conseguir desarrollar todas las potencialidades de los niños.



**INTENSIDAD: 50% EDAD: 3-5 (INFANTIL)**

ZUMBA: Disciplina enfocada a mantener un cuerpo saludable y a fortalecerlo y darle flexibilidad mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. Para ello se utilizan ritmos latinoamericanos como la salsa, merengue, cumbia, reggaeton y samba.



**INTENSIDAD: 75% EDAD RECOMENDADA: de 16- a 55**

Patinaje Show: Aprende a patinar al ritmo de la música y monta divertidas coreografías grupales



**INTENSIDAD: 50% EDAD: a partir de 4 años**

Taekwondo: Arte marcial de defensa personal.



**INTENSIDAD: 60% EDAD: a partir de 4 años**

Escuela de corredores: En esta actividad vas a poder aprender a correr, mejorar tu técnica de carrera, mejorar tus objetivos.



**INTENSIDAD: 80% EDAD: a partir de 16 años**

Tenis: Aprende a jugar y pásatelo bien.



**INTENSIDAD: 60% EDAD: a partir de 4 años**

Gerontogimnasia: Mantén y mejora tu condición física,



**INTENSIDAD: 50% EDAD: a partir de 60 años**

Yoga: Actividad física y mental para equilibrar y armonizar cuerpo y mente.



**INTENSIDAD: 50% EDAD: a partir de 20 años**

Bailes de Salón: Mueve el cuerpo al ritmo de la música.



**INTENSIDAD: 55% EDAD: 18-70**

Baile Moderno Juvenil



(hip-hop, Funky): Aprende y muévete con las nuevas tendencias de baile y montaréis espectaculares coreografías.

**INTENSIDAD: 70% EDAD: a partir de 12 años**

**INTENSIDAD: 40% EDAD RECOMENDADA: de 16 a 90**