

GIMNASIO

CDSCM HÍSPALIS

VERANO 2022 -JUNIO A SEPTIEMBRE-

TODA LA INFORMACIÓN DEPORTIVA EN NADOLIBRE.ES

CONTACTO: NADOLIBRE@YAHOO,ES Y TELÉFONO 954611004

INSCRIPCIÓN	TARIFAS IVA INCLUIDO 21% (UN SÓLO USUARIO)	HORARIOS	FORMA DE PAGO E INSCRIPCIONES
TARIFA PLANA ENTRADA LIBRE DURANTE EL HORARIO DE APERTURA SÓLO USUARIOS	18 € MENSUAL MES NATURAL DEL DÍA 1 A FIN DE MES. 11,25 € QUINCENAL QUINCENA DEL 1 AL 15 O DEL 16 A FIN DE MES 2,25€ TICKET DÍA VÁLIDO POR UN DÍA NATURAL	JUNIO Y SEPTIEMBRE LUNES A VIERNES 9.30-14.00 17.30-21.30 SÁBADOS 9.30 -13.30 DOMINGOS Y FESTIVOS CERRADO	SE INSCRIBE Y ABONA DIRECTAMENTE EN LA SALA DE GIMNASIO: EN EFECTIVO CON TARJETA BANCARIA Y POR TRANSFERENCIA BANCARIA LA INSCRIPCIÓN DE UNA QUINCENA O UN MES NO ES PRORROGABLE AUTOMÁTICAMENTE, SI SE DESEA PRORROGAR DEBE ABONARSE UNA VEZ VENCIDO EL MES O QUINCENA, EN CASO DE NO ABONARSE SE LE DARÁ LA BAJA AUTOMÁTICAMENTE. NO ES NECESARIO POR TANTO COMUNICAR NI MOTIVAR LA BAJA
TARIFA PLANA +ACTIVIDADES DIRIGIDAS ENTRADA LIBRE EN GIMNASIO, ACTIVIDADES DIRIGIDAS INCLUIDAS EN EL CUADRO DE ACTIVIDADES. SÓLO DURANTE LOS MESES DE JUNIO Y SEPTIEMBRE	24,75 € MENSUAL MES NATURAL DEL DÍA 1 A FIN DE MES 16,90 € QUINCENA DEL 1 AL 15 O DEL 16 A FIN DE MES 3,40€ TICKET DÍA VÁLIDO PARA UN DÍA NATURAL	JULIO LUNES A VIERNES 9.30-13.30 18.00-21.30 SÁBADOS 9.30 -13.30 DOMINGOS Y FESTIVOS CERRADO	
ENTRENADOR PERSONAL (CLASE PARTICULAR) + 14 AÑOS 1 ALUMNO/PROFESOR	A CONCRETAR CON EL PROFESIONAL. INFORMACIÓN EN EL GIMNASIO O TELÉFONO 954611004 PRECIO 16,90 €/1 HORA	AGOSTO LUNES A VIERNES 9.30-12.30 18.30-21.30 SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS CERRADO	

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

-SÓLO MESES DE JUNIO Y SEPTIEMBRE-

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10.00-11.00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		INTERVAL TRAINING		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
19.00-20.00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	INTERVAL TRAINING	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	INTERVAL TRAINING	
20.00-21.00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
20.00-21.00	NATACIÓN MASTER PISCINA NORTE				

Se establece un aforo máximo de 15 alumnos en las clases dirigidas. El orden de entrada se establece según hora y minuto de llegada firmado por el usuario en el libro diario de actividades expuesto en el mostrador de entrada, libro que es específico de la actividad y estará numerado. Las clases podrán ser modificadas cada mes publicándolo con 2 días de antelación. Si por causa extraordinaria no se imparte alguna clase no se tendrá derecho a devolución de importe alguno sino supone un 10% de pérdida del total de clases ofertadas. No se impartirán actividades dirigidas durante los meses de julio y agosto.

SALA DE GIMNASIO Y ACTIVIDADES

El gimnasio tiene un **aforo** de 140 personas, será reducido este aforo en caso de que así lo dicten las autoridades competentes. La sala de actividades puede albergar hasta 15 alumnos por actividad y se reducirá del mismo modo que en el caso anterior.

Se trata de una **sala de 800 metros cuadrados con una altura total de 7 metros**, junto a un **sistema de aireación natural de 32 ventanas con orientación sur y norte** que suponen una muy buena ventilación cruzada. En la actualidad un sistema bastante seguro según los últimos estudios de posibles contagios Covid-19.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL E INTERVAL TRAINING

Es una metodología de entrenamiento que se basa en **realizar ejercicios y movimientos que nos ayudan a desempeñar tareas funcionales**.

La diferencia entre las dos modalidades es que en Interval Training se realiza en circuito por relevos y en el entrenamiento funcional se realiza sin relevos y en la misma posición.

Entrenamiento **muy recomendable para todo tipo de perfiles**, independientemente de nuestra preparación física previa, nos ayudará a mejorar poco a poco.

El objetivo final es mejorar nuestra capacidad para movernos, no sólo dentro del gimnasio si no también fuera, en nuestro día a día. Se basa en patrones de movimientos que **trabajan todo el cuerpo** involucrando activamente los músculos con movimientos muy completos y variados.

Ventajas del entrenamiento funcional:

Una de las ventajas que puedes destacar es el **ahorro de tiempo**. En una rutina completa de gimnasio puedes estar 1.5 horas entre máquinas de fitness y máquinas de cardio, ya que no se trabaja de manera simultánea. En cambio, cuando trabajas con circuitos, el trabajo es mucho más concentrado y **se finaliza en 45 minutos**.

- Ayuda a ser un atleta cada vez más completo en todos los aspectos por el hecho de entrenar **áreas del cuerpo muy dispares**: ejercicios con el propio peso corporal, ejercicios con peso básicos como sentadillas y pesos muertos...
- **Hay una transferencia real de la fuerza** que gana con este tipo de ejercicios en nuestra actividad del día a día.
- No sólo se entrena la fuerza, si no que se **mejora el fondo cardiovascular, la coordinación y la flexibilidad**.
- A su vez, **previene lesiones** porque ayuda a mejorar patrones de movimiento mejorando la fuerza y la estabilidad.

CICLO INDOOR

El ciclo indoor es un completo programa de entrenamiento en el que toda la actividad que se podría realizar sobre una bicicleta de calle se realiza sobre una estática. El entrenamiento simula circular en carreteras llanas, con subidas, bajadas y sprints, todo ello acompañado por música y diferentes movimientos y ritmos. **Este deporte puede ser practicado por personas de cualquier edad, adaptándose el nivel del ejercicio a la situación personal de cada uno, no necesariamente debe de estar cada participante en una forma física determinada**. Especialmente aconsejado para aquellas personas que por su actividad laboral y requerimientos de la vida diaria no disponen de mucho tiempo para practicar deporte y quieren realizar una actividad física constante. Para su práctica se recomienda llevar una botella de agua o cualquier bebida isotónica, es obligatorio una toalla para evitar el exceso de sudor, y si es posible, se recomienda que se lleven culotes o un sillín de gel para incorporárselo a la bicicleta.

Ventajas del ciclo indoor:

En esta práctica, existe **muy poco riesgo de lesiones, tonifica el cuerpo desde las primeras sesiones, los glúteos adquieren una mayor firmeza, se fortalecen las piernas y se mejora la coordinación motriz**. Son ventajas que se pueden apreciar externamente y que le harán sentir mejor. También disminuye la intolerancia a la glucosa, baja la presión arterial, así como el nivel de colesterol y triglicéridos. Aumenta el número de vasos sanguíneos coronarios, mejora la distribución de la sangre y tiene efectos de prevención de posible aparición de venas varicosas en las piernas.

NATACIÓN MASTER

Se trata de entrenamientos programados y supervisados por un Entrenador Nacional. Se necesita tener buen nivel de natación, al menos realizar 1000 metros seguidos sin descanso. Además de los beneficios ya conocidos de este deporte, se corregirán defectos personales de los diferentes estilos natatorios y se aplicarán métodos de entrenamiento que serán debidamente explicados.

