

GIMNASIO Y PISCINA CLIMATIZADA

CDSCM HÍSPALIS A PARTIR DEL MES DE OCTUBRE 2023

PLANES	TARIFAS individuales <small>Iva incluido 21%</small> <small>(Sólo usuarios, salvo ticket diario)</small>	HORARIOS	INSCRIPCIONES, FORMA DE PAGO Y CONTACTO
Tarifa mensual con entrada libre durante todo el horario en: gimnasio + clases virtuales en la sala de actividades + piscina climatizada <small>Hasta límite de aforo</small>	18€/mes <small>Mes natural del día 1 a fin de mes</small> 11,25 €/quincena <small>Del 1 al 15 o del 16 a fin de mes.</small> 2,25€/día <small>Válido para un día natural</small>	Piscina climatizada Lunes a viernes 10.00-15.00 17.00 a 21.00 Sábados 10.00-14.00 Gimnasio Lunes a viernes 9.30-14.00 17.00-22.00 Sábados 10.00-14.00 Domingos y Festivos cerrado Semana Santa: horario habitual, no habrá clases colectivas Feria de abril: horario de mañana habitual, horario de tarde cerrado	Se inscribe y abona directamente en la sala de gimnasio, en efectivo con tarjeta bancaria o por transferencia bancaria <small>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</small> Toda la información en NADOLIBRE.ES Contacto nadolibre@yahoo.es Teléfono 955950203
Tarifa mensual anterior + actividades dirigidas con monitor incluidas en el cuadro expuesto <small>Hasta limite de aforo</small>	24,75€/mes <small>Mes natural del día 1 a fin de mes.</small> 16,90€/quincena <small>Quincena del 1 al 15 o del 16 a fin de mes.</small> 3,40€/día <small>Válido para un día natural</small>		
ENTRENAMIENTO PERSONAL	80€/MES/DOS CLASES SEMANALES 50€/MES /UNA CLASE SEMANAL SE ABONA AL PROFESOR.INCLUYE ENTRADA LIBRE AL GIMNASIO.		

NOVEDAD A PARTIR DEL MES DE FEBRERO 2023 CLASES VIRTUALES EN TV 70 pulgadas

En la Sala de actividades del gimnasio y sin necesidad de abono extra (el precio es de 18€/mensual salvo que se desee asistir a clases con monitor)

EMISIÓN DE CLASES VIRTUALES DE:

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO, TONIFICACIÓN Y FUERZA, ALTA INTENSIDAD HIIT Y CICLO INDOOR

Horarios:

MAÑANAS (bajo petición de los usuarios) de 10.00 a 14.00

TARDES (programado por el monitor de sala) : de 17.15 a 18.00, de 18.15 a 19.00 y de 21.00 a 21.45

Actividades dirigidas con monitor en piscina y gimnasio (Tarifa con el plan de actividades)

Horario	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
19.30-20.30	NATACIÓN AVANZADA		NATACIÓN AVANZADA	
19.00-20.00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	INTERVAL TRAINING	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	INTERVAL TRAINING
20.00-21.00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR

Se establece un aforo máximo de 15 alumnos en las actividades dirigidas tanto en gimnasio como en piscina. 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 si no supone un 10% de pérdida del total de clases ofertadas. No se impartirán actividades dirigidas durante la Semana Santa y la Feria de abril.

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.

NATACIÓN AVANZADA

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.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL E INTERVAL TRAINING

Es una metodología de entrenamiento que se basa en realizar ejercicios y movimientos que nos ayuden a desempeñar tareas funcionales, siendo la única diferencia entre ambas clases que en el que llamamos **Interval Training se trabaja con el grupo en circuito** de relevos entre todos los alumnos, **realizando cada uno un ejercicio** y tras el tiempo de descanso se realiza el ejercicio del alumno que quede a su derecha. En el que llamamos **entrenamiento funcional todos los alumnos realizan el mismo ejercicio**.

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.

Las ventajas del entrenamiento funcional son:

- 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...
- 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.
- La evolución es muy rápida en muy poco tiempo. Sobre todo si a la vez se mejoran los hábitos de alimentación, produciendo una mejora

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.



