

NORMATIVA GENERAL ACCESO



ACCESO INDIVIDUAL

DEBERÁ ENTRAR A LA INSTALACIÓN DE FORMA INDIVIDUAL, EN NINGÚN CASO EN GRUPO



LAVADO LAS MANOS

UTILICE EL GEL HIDROALCOHÓLICO QUE FACILITAMOS EN EL ACCESO A LA INSTALACIÓN



USO DE MASCARILLAS

OBLIGATORIO

ESTE MATERIAL LO DEBERÁ TRAER LA PROPIA PERSONA



DISTANCIA DE SEGURIDAD

MANTENGA LA DISTANCIA DE SEGURIDAD INTERPERSONAL DE 1'5 METROS



VESTUARIOS Y TAQUILLAS

ESTÁ AUTORIZADO EL USO DE LAS TAQUILLAS Y DE TODOS LOS SERVICIOS DE VESTUARIOS



CIRCULACIÓN EN LA INSTALACIÓN

SIGA LAS INDICACIONES DE CIRCULACIÓN DENTRO DE LAS INSTALACIONES



AFORO

RESPETE EL AFORO INDICADO EN CADA INSTALACIÓN



RESERVA DE INSTALACIONES Y ACTIVIDADES

OBLIGATORIO RESERVAR POR WEB, APP O TELÉFONO HASTA CON 24 HORAS DE ANTELACIÓN



PAGO CON TARJETA

LE RECOMENDAMOS QUE EVITE LOS PAGOS EN EFECTIVO



MATERIAL DE JUEGO

TRAIGA SU PROPIO MATERIAL DE JUEGO NO DEBE COMPARTIRLO CON OTRAS PERSONAS



TIEMPO DE RESERVA

DEBERÁ ABANDONAR LA INSTALACIÓN UNA VEZ QUE SE HAYA CUMPLIDO EL TIEMPO DE LA RESERVA DE LA ACTIVIDAD.



FUENTES DE AGUA

NO SE PODRÁ HACER USO DE LAS FUENTES DE AGUA TRAIGA SU PROPIA BOTELLA PARA HIDRATARSE



INSTALACIONES DE RAQUETA



JUSTIFICANTE DE RESERVA

MUESTRE AL PERSONAL EL JUSTIFICANTE DE RESERVA QUE LE HABRÁ LLEGADO A SU EMAIL



RESERVA DE INSTALACIONES Y ACTIVIDADES

OBLIGATORIO RESERVAR POR WEB, APP O TELÉFONO CON 24 HORAS DE ANTELACIÓN



MATERIAL DE JUEGO

TRAIGA SU PROPIO MATERIAL DE JUEGO
NO DEBE COMPARTIRLO CON OTRAS PERSONAS



TIEMPO DE RESERVA

DEBERÁ ABANDONAR LA INSTALACIÓN UNA VEZ QUE SE HAYA CUMPLIDO EL TIEMPO DE LA RESERVA DE LA ACTIVIDAD.



AFORO

TENIS Y PADEL | 4 PERSONAS POR PISTA
FRONTÓN | 4 PERSONA POR PISTA



FUENTES DE AGUA

NO SE PODRÁ HACER USO DE LAS FUENTES DE AGUA
TRAIGA SU PROPIA BOTELLA PARA HIDRATARSE



PISTA DE ATLETISMO



HORARIO

LUNES A VIERNES
09:00 A 13:00 H.

SÁBADO
09:00 A 14:00 H.

DOMINGO
09:00 A 14:00 H.

LUNES | MIÉRCOLES | VIERNES
16:00 A 22:00 H.

MARTES | JUEVES
19:00 A 22:00 H.



JUSTIFICANTE DE RESERVA

MUESTRE AL PERSONAL EL JUSTIFICANTE DE RESERVA QUE LE HABRÁ LLEGADO A SU EMAIL



AFORO

30 PERSONAS POR HORA



TIEMPO DE RESERVA

DEBERÁ ABANDONAR LA INSTALACIÓN UNA VEZ QUE SE HAYA CUMPLIDO EL TIEMPO DE LA RESERVA DE LA ACTIVIDAD.



FUENTES DE AGUA

NO SE PODRÁ HACER USO DE LAS FUENTES DE AGUA TRAIga SU PROPIA BOTELLA PARA HIDRATARSE



VESTUARIOS

NO ESTÁ AUTORIZADO EL USO DE VESTUARIOS



IR A REBUFO

DEBE EVITAR IR A REBUFO DEL ATLETA DELANTERO GUARDE DISTANCIA DE SEGURIDAD DE 5 A 10 MTS



MATERIAL AUXILIAR

NO ESTÁ PERMITIDO EL USO DE CUALQUIER ELEMENTO AUXILIAR EN LOS ENTRENAMIENTOS



USO DE CALLES

SE ALTERNARÁ EL USO DE CALLES, QUEDANDO SIEMPRE UNA LIBRE ENTRE ATLETAS



Ayuntamiento de
Arganda del Rey



MUCHAS GRACIAS POR COLABORAR
CON SU AYUDA ES MÁS FÁCIL

RECEPCIÓN



ATENCIÓN PRESENCIAL

EN ADMINISTRACIÓN DE C.D. "PRÍNCIPE FELIPE"
CON CITA PREVIA Y LA ASISTENCIA DE UNA ÚNICA PERSONA



RESERVA DE INSTALACIONES Y ACTIVIDADES

OBLIGATORIO RESERVAR POR WEB, APP O TELÉFONO
CON 24 HORAS DE ANTELACIÓN



PAGO CON TARJETA

LE RECOMENDAMOS QUE EVITE LOS
PAGOS EN EFECTIVO



DISTANCIA DE SEGURIDAD

MANTENGA LA DISTANCIA DE SEGURIDAD
INTERPERSONAL DE 1,5 METROS



MATERIAL DE JUEGO

TRAIGA SU PROPIO MATERIAL DE JUEGO
NO DEBE COMPARTIRLO CON OTRAS PERSONAS



TIEMPO DE RESERVA

DEBERÁ ABANDONAR LA INSTALACIÓN UNA VEZ QUE SE HAYA
CUMPLIDO EL TIEMPO DE LA RESERVA DE LA ACTIVIDAD.



FUENTES DE AGUA

NO SE PODRÁ HACER USO DE LAS FUENTES DE AGUA
TRAIGA SU PROPIA BOTELLA PARA HIDRATARSE



VESTUARIOS Y TAQUILLAS

ESTÁ AUTORIZADO EL USO DE LAS TAQUILLAS Y DE TODOS
LOS SERVICIOS DE VESTUARIOS



TRÁMITES CON CITA



ABONOS FUSIÓN

RECUERDE



SOLICITE SU CITA

OBLIGATORIO POR WEB, APP O TELÉFONO



ATENCIÓN PRESENCIAL

EN ADMINISTRACIÓN DE C.D. "PRÍNCIPE FELIPE"
Y LA ASISTENCIA DE UNA ÚNICA PERSONA



DOCUMENTACIÓN

TRAIGA TODA LA DOCUMENTACIÓN QUE PUEDIERA NECESITAR:
DNI, LIBRO FAMILIA, DATOS BANCARIOS...



PAGO CON TARJETA

LE RECOMENDAMOS QUE EVITE LOS
PAGOS EN EFECTIVO



DISTANCIA DE SEGURIDAD

MANTENGA LA DISTANCIA DE SEGURIDAD
INTERPERSONAL DE 1,5 METROS



INSTALACIONES Y HORARIOS



CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

INSTALACIONES

LUNES A VIERNES
08:00 A 23:00 H.

SÁBADO
08:00 A 21:00 H.

DOMINGO
08:00 A 21:00 H.

ADMINISTRACIÓN

LUNES A VIERNES
08:30 A 21:00 H.

SÁBADO
09:00 A 13:30 H.



POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

LUNES A VIERNES
09:00 A 23:00 H.

SÁBADO
09:00 A 21:00 H.

DOMINGO
09:00 A 21:00 H.



CENTRO DEPORTIVO "ALBERTO HERREROS"

LUNES A VIERNES
16:00 A 23:00 H.

SÁBADO
09:00 A 21:00 H.

DOMINGO
09:00 A 21:00 H.



ESTADIO MUNICIPAL DE DEPORTES

LUNES A VIERNES
09:00 A 13:00 H.

SÁBADO
09:00 A 14:00 H.

DOMINGO
09:00 A 14:00 H.

LUNES | MIÉRCOLES | VIERNES
16:00 A 22:00 H.

MARTES | JUEVES
19:00 A 22:00 H.



INSTALACIONES, CLASES DIRIGIDAS SALA DE MUSCULACIÓN, NADO LIBRE

1

SI ERES USUARIO DE LOS SERVICIOS DEPORTIVOS DE ARGANDA O LO HAS SIDO EN ALGÚN MOMENTO.

DEBES TENER TU CUENTA ACTIVA O PUEDES ACTIVARLA EN PORTAL.ARGANDADEPORTIVA.COM

EN CASO DE TENER PROBLEMAS CONTACTA CON NOSOTROS EN EL TELÉFONO 91 875 75 51

2

SI ES LA PRIMERA VEZ QUE VAS A UTILIZAR LOS SERVICIOS DEPORTIVOS DE ARGANDA DEL REY

ENTRA EN PORTAL.ARGANDADEPORTIVA.COM Y DA DE ALTA TUS DATOS PERSONALES Y TU CUENTA DE USUARIO.

EN CASO DE TENER PROBLEMAS CONTACTA CON NOSOTROS EN EL TELÉFONO 91 875 75 51

3

DATOS BANCARIOS

ES NECESARIO QUE EN TU PERFIL DE USUARIO INFORMES DE TU CUENTA BANCARIA, EN EL APARTADO “DATOS ECONÓMICOS”

4

SERVICIOS

PODRÁS HACER USO DE INSTALACIONES DE RAQUETA, PISTA DE ATLETISMO DEL ESTADIO MUNICIPAL DE DEPORTES, SALAS DE MUSCULACIÓN, PISCINAS CUBIERTAS PARA NADO LIBRE, Y CLASES COLECTIVAS.



CIUDAD DEPORTIVA “PRÍNCIPE FELIPE”



NADO CONTINUO



AFORO

16 PERSONAS / TURNO



HORARIOS

LUN. A VIER. 08:00 - 09:00 - 10:00 - 11:00 - 12:00 - 13:00 - 14:00
15:00 - 16:00 - 17:00 - 18:00 - 19:00 - 20:00 - 21:00

SÁBADO 09:00 - 10:00 - 11:00 - 12:00 - 13:00

DOMINGO 09:00 - 10:00 - 11:00 - 12:00 - 13:00

RESERVA Y CONDICIONES DE USO



La sesión tendrá una duración de 1 hora.

Sólo podrá hacer una reserva diaria.

Obligatorio cita previa (APP, Web o mostrador).

El acceso se podrá realizar 15 minutos antes del comienzo.

Ducha obligatoria antes de entrar en la lámina de agua.

Salida a la hora de finalización, con ducha ligera y cambio.

Se dispone de 15 minutos para salida por control de acceso.

CIUDAD DEPORTIVA “PRÍNCIPE FELIPE”



AFORO

MAÑANA L-V 16 PERSONAS / TURNO
MAÑANA S-D 8 PERSONAS / TURNO
TARDE L-V 4 PERSONAS / TURNO
TARDE S 16 PERSONAS / TURNO



HORARIOS

LUN. A VIER. 08:00 - 09:00 - 10:00 - 11:00 - 12:00 - 13:00 - 14:00
15:00 - 16:00 - 17:00 - 18:00 - 19:00 - 20:00 - 21:00 - 22:00
SÁBADO 09:00 - 10:00 - 11:00 - 12:00 - 13:00 - 14:00
* 15:00 - 16:00 - 17:00 - 18:00 - 19:00
DOMINGO 09:00 - 10:00 - 11:00 - 12:00 - 13:00 - 14:00

* El horario de tarde en sábado no estará activo si hubiera competición.

POLID. “VIRGEN DEL CARMEN”

Comienzo 1 Octubre



AFORO

MAÑANA 10 PERSONAS / TURNO
TARDE 4 PERSONAS / TURNO (12 EN SÁBADO)



HORARIOS

LUN. A VIER. 09:00 - 10:00 - 11:00 - 12:00 - 13:00 - 14:00
15:00 - 16:00 - 17:00 - 18:00 - 19:00 - 20:00 - 21:00
SÁBADO 09:00 - 10:00 - 11:00 - 12:00 - 13:00 - 14:00
15:00 - 16:00 - 17:00 - 18:00 - 19:00
DOMINGO 09:00 - 10:00 - 11:00 - 12:00 - 13:00 - 14:00

RESERVA Y CONDICIONES DE USO



La sesión tendrá una duración de 1 hora.
Sólo podrá hacer una reserva diaria.
Obligatorio cita previa (APP, Web o mostrador).
El acceso se podrá realizar 15 minutos antes del comienzo.
Ducha obligatoria antes de entrar en la lámina de agua.
Salida a la hora de finalización, con ducha ligera y cambio.
Se dispone de 15 minutos para salida por control de acceso.

PISCINAS CLIMATIZADAS



TIEMPO DE RESERVA

DEBERÁ ABANDONAR LA INSTALACIÓN UNA VEZ QUE SE HAYA CUMPLIDO EL TIEMPO DE LA RESERVA DE LA ACTIVIDAD.



VESTUARIOS

UTILICE LOS VESTUARIOS DE PLANTA 0 A LA ENTRADA. AL SALIR UTILICE LOS VESTUARIOS DE PLANTA -1



BANCO DE VESTUARIO

SÓLO ESTÁ PERMITIDO LA OCUPACIÓN DE LOS BANCOS CON 2 PERSONAS EN EL MISMO



TAQUILLAS

NO ESTÁ AUTORIZADO EL USO DE LAS TAQUILLAS. DEBERÁN LLEVAR SUS PERTENENCIAS A LOS BANCOS DE PISCINA



DUCHA

DEBE DARSE UNA DUCHA LIGERA ANTES DE ENTRAR A LA LÁMINA DE AGUA Y AL SALIR DE ELLA, EN LAS DUCHAS HABILITADAS EN LA ZONA DE PISCINAS.



ZAPATILLAS DE PISCINA

NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO A LAS ZONAS HÚMEDAS CON CALZADO DE CALLE, SÓLO CON CHANCLAS



USO DE MASCARILLAS

OBLIGATORIO EN LAS ZONAS COMUNES Y EN LA ZONA DE PLAYA DE LA PISCINA



USO OBLIGATORIO

GORRO DE BAÑO, BAÑADOR Y GAFAS DE NADO



DISTANCIA DE SEGURIDAD

MANTENGA LA DISTANCIA DE SEGURIDAD INTERPERSONAL DE 1,5 METROS



MATERIAL AUXILIAR

SE RECOMIENDA TRAER SU PROPIO MATERIAL, DEBIENDO DESINFECTARLO ANTES DE INTRODUCIRLO EN EL AGUA





VESTUARIOS PISCINAS C.D. PRÍNCIPE FELIPE

Con el fin de garantizar el cumplimiento de las medidas higiénico-sanitarias decretadas con motivo de la pandemia del COVID-19, nos vemos en la obligación de modificar la circulación de los vestuarios de piscina de invierno de Ciudad Deportiva Príncipe Felipe, siendo de la siguiente manera:

1. Vestuarios de entrada: planta 0. Para ponerse el bañador. Deben sacar las mochilas a los bancos o a los poyetes, ya que no pueden volver a entrar a estos vestuarios.

El uso de la mascarilla es obligatorio en accesos, vestuarios y playa de piscina, hasta dejar la mochila en el banco.

2. Una vez terminen su clase o su actividad de nado libre, deben de salir por la puerta cercana al spa.
3. Desde ahí, bajarán a los vestuarios de piscina de verano (planta -1), donde podrán darse una ducha ligera y hacer el cambio de ropa.

Con este motivo, les sugerimos:

1. Vengan cambiados de casa.
2. Acudan con una mochila amplia, para guardar la ropa y los zapatos sin problema.

Sabemos que son cambios importantes, pero se han realizado para poder seguir ofreciendo las actividades deportivas.



PERFECCIONAMIENTO ADULTOS



CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE" AFORO

6 PERSONAS / CALLE



HORARIOS

L - X 08:30 - 09:15 - 10:00 - 10:45 - 11:30 - 14:30
15:15 - 19:15 - 19:45 (1 h.) - 20:00 - 20:45 (1 h.)

M - J 08:30 - 09:15 - 10:00 - 10:45 - 11:30 - 14:30
15:15 - 19:15 - 20:00 - 20:45 - 21:30

L - M - X - J 08:30 (1 h. 30 min.)

S - D 10:30 - 11:15 - 12:00



POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN" Comienzo 1 Octubre AFORO

6 PERSONAS / CALLE



HORARIOS

L - X 11:45 - 20:00

M - J 20:00

RESERVA Y CONDICIONES DE USO



La sesión tendrá una duración de 45 minutos.

Sólo podrá hacer una reserva diaria.

Obligatorio cita previa (APP, Web o mostrador).

El acceso se podrá realizar 15 minutos antes del comienzo.

Ducha obligatoria antes de entrar en la lámina de agua.

Salida a la hora de finalización, con ducha ligera y cambio.

APRENDIZAJE ADULTOS



CIUDAD DEPORTIVA “PRÍNCIPE FELIPE” AFORO

6 PERSONAS / CALLE



HORARIOS

L - M - X - J 08:30 - 09:15 - 10:00 - 10:45 - 14:30
15:15 - 19:15 - 20:00 - 20:45



POLIDEPORTIVO “VIRGEN DEL CARMEN” Comienzo 1 Octubre AFORO

6 PERSONAS / CALLE



HORARIOS

L - X 11:00 - 20:00
M - J 20:00

RESERVA Y CONDICIONES DE USO



La sesión tendrá una duración de 45 minutos.

Sólo podrá hacer una reserva diaria.

Obligatorio cita previa (APP, Web o mostrador).

El acceso se podrá realizar 15 minutos antes del comienzo.

Ducha obligatoria antes de entrar en la lámina de agua.

Salida a la hora de finalización, con ducha ligera y cambio.

AQUATRaining



**CIUDAD DEPORTIVA “PRÍNCIPE FELIPE”
AFORO**

6 PERSONAS / CALLE



HORARIOS

V 19:45 (1 h. y 15 min.)

AGUAS ABIERTAS



**CIUDAD DEPORTIVA “PRÍNCIPE FELIPE”
AFORO**

6 PERSONAS / CALLE



HORARIOS

M - J 20:30 (1 h. y 45 min.)

V 21:00 (1 h. y 30 min.)

RESERVA Y CONDICIONES DE USO



Obligatorio cita previa (APP, Web o mostrador).

El acceso se podrá realizar 15 minutos antes del comienzo.

Ducha obligatoria antes de entrar en la lámina de agua.

Salida a la hora de finalización, con ducha ligera y cambio.

CIUDAD DEPORTIVA “PRÍNCIPE FELIPE”



AFORO
60 PERSONAS



HORARIOS

LUN. A VIER. 08:00 - 09:45 - 11:30 - 13:15 - 14:45
16:15 - 18:00 - 19:45 - 21:30

SÁBADO 09:00 - 10:45 - 12:30 - 14:00
15:30 - 17:00 - 18:30

DOM. y FEST. 09:00 - 10:30 - 12:00 - 13:30

POLIDEPORTIVO “VIRGEN DEL CARMEN”



AFORO
35 PERSONAS



HORARIOS

LUN. A VIER. 09:00 - 10:45 - 12:30 - 14:00
15:30 - 17:00 - 18:45 - 20:30

SÁB. DOM.
Y FESTIVOS 09:00 - 10:30 - 12:00 - 13:30

RESERVA Y CONDICIONES DE USO



La sesión tendrá una duración de 1 h. y 30 min.

Obligatoria la reserva previa (APP, web), entre 1 y 24 horas de antelación.

Se podrá acceder a la instalación 10 minutos antes de la hora de reserva y dispondrá de 10 minutos para abandonarla.



USO DE MASCARILLAS

OBLIGATORIO

ESTE MATERIAL LO DEBERÁ TRAER LA PROPIA PERSONA



TIEMPO DE RESERVA

DEBERÁ ABANDONAR LA INSTALACIÓN UNA VEZ QUE SE HAYA CUMPLIDO EL TIEMPO DE LA RESERVA DE LA ACTIVIDAD



FUENTES DE AGUA

NO SE PODRÁ HACER USO DE LAS FUENTES DE AGUA
TRAIGA SU PROPIA BOTELLA PARA HIDRATARSE



VESTUARIOS Y TAQUILLAS

ESTÁ AUTORIZADO EL USO DE LAS TAQUILLAS Y DE TODOS
LOS SERVICIOS DE VESTUARIOS
NO SE RECOMIENDA SU USO



2 TOALLAS OBLIGATORIAS

UTILICE UNA TOALLA PARA CUBRIR LAS MÁQUINAS DURANTE
SU UTILIZACIÓN Y OTRA PARA USO PERSONAL



DESINFECCIÓN DE LA MAQUINARIA

LIMPIE LAS SUPERFICIES CON EL PAPEL Y
DESINFECTANTE DESPUÉS DE CADA USO



DISTANCIA DE SEGURIDAD

MANTENGA LA DISTANCIA DE SEGURIDAD
INTERPERSONAL DE 1,5 METROS



TRAIGA SU PROPIA BOTELLA DE AGUA

ES MUY IMPORTANTE QUE NO OLVIDE
HIDRATARSE DURANTE SU SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



TRAIGA EL MATERIAL MÍNIMO

SE RECOMIENDA NO TRAER MOCHILA O ARTÍCULOS DE VALOR



ZAPATILLAS LIMPIAS

RECOMENDABLE UTILIZAR UNAS ZAPATILLAS LIMPIAS,
DISTINTAS DE LAS DE CALLE, PARA USAR LA INSTALACIÓN

CLASES COLECTIVAS



USO DE MASCARILLAS

OBLIGATORIO

ESTE MATERIAL LO DEBERÁ TRAER LA PROPIA PERSONA



TIEMPO DE RESERVA

DEBERÁ ABANDONAR LA INSTALACIÓN UNA VEZ QUE SE HAYA CUMPLIDO EL TIEMPO DE LA RESERVA DE LA ACTIVIDAD



FUENTES DE AGUA

NO SE PODRÁ HACER USO DE LAS FUENTES DE AGUA
TRAIGA SU PROPIA BOTELLA PARA HIDRATARSE



VESTUARIOS Y TAQUILLAS

ESTÁ AUTORIZADO EL USO DE LAS TAQUILLAS Y DE TODOS
LOS SERVICIOS DE VESTUARIOS
NO SE RECOMIENDA SU USO



2 TOALLAS OBLIGATORIAS

UTILICE UNA TOALLA PARA CUBRIR LAS COLCHONETAS
DURANTE SU UTILIZACIÓN Y OTRA PARA USO PERSONAL



DISTANCIA DE SEGURIDAD

MANTENGA LA DISTANCIA DE SEGURIDAD
INTERPERSONAL DE 1,5 METROS



TRAIGA SU PROPIA BOTELLA DE AGUA

ES MUY IMPORTANTE QUE NO OLVIDE
HIDRATARSE DURANTE SU SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



TRAIGA EL MATERIAL MÍNIMO

SE RECOMIENDA NO TRAER MOCHILA O ARTÍCULOS DE VALOR



ZAPATILLAS LIMPIAS

RECOMENDABLE UTILIZAR UNAS ZAPATILLAS LIMPIAS,
DISTINTAS DE LAS DE CALLE, PARA USAR LA INSTALACIÓN





CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

L U N E S								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
Aforo	24	20	10	10	10	6	15	Aforo
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30			HIPOPRESIVOS AVANZADO					08:30
08:45							AQUAGYM	08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUABOX	09:30
09:45			YOGA	PILATES		ENTRENAM. SUSPENSIÓN		09:45
10:00	PILATES (Aforo 16)	CICLO INDOOR			TAICHI			10:00
10:15						CORE (Aforo 12)	AQUAFIT	10:15
10:30								10:30
10:45				PILATES	CHIKUNG		AQUA EMBARAZADAS (Aforo 6)	10:45
11:00		CICLO INDOOR	PILATES					11:00
11:15	GAP							11:15
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45								11:45
12:00				PILATES		FUNCIONAL (Aforo 8)		12:00
12:15							AQUAPILATES MAYORES	12:15
12:30								12:30
12:45			POST-PARTO (Aforo 8)					12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45		CICLO INDOOR		PILATES				14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45		CICLO INDOOR		PILATES				17:45
18:00								18:00
18:15	GAP							18:15
18:30			YOGA					18:30
18:45								18:45
19:00					PILATES			19:00
19:15		CICLO INDOOR		PILATES			AQUAGYM	19:15
19:30	AEROBIC							19:30
19:45								19:45
20:00			YOGA				AQUAPILATES (Aforo 10)	20:00
20:15								20:15
20:30	HIIT	CICLO INDOOR		PILATES	TAHICHI			20:30
20:45								20:45
21:00	ABDOMEN	AVANZADO						21:00
21:15			HIPOPRESIVOS					21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

LOS AFOROS PODRÁN VARIAR EN FUNCIÓN DE LAS NUEVAS ÓRDENES QUE PUBLIQUE LA COMUNIDAD DE MADRID





CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

M A R T E S								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
Aforo	24	20	10	10	10	6	15	Aforo
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30		CICLO INDOOR		PILATES			AQUAFIT	08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30	AEROBOX			PILATES	PILATES		AQUAGYM	09:30
09:45			HIPOPRESIVOS					09:45
10:00				PILATES		ENTRENAM. SUSPENSIÓN		10:00
10:15							AQUABOX	10:15
10:30	CORE							10:30
10:45		CICLO INDOOR		PILATES MAYORES			AQUAPILATES (Aforo 10)	10:45
11:00			YOGA					11:00
11:15								11:15
11:30	TOTAL TRAINING						AQUAPILATES INIC. (Aforo 10)	11:30
11:45								11:45
12:00				PILATES				12:00
12:15							AQUAGYM MAYORES	12:15
12:30								12:30
12:45			GIMNASIA EMBARAZADAS (Aforo 8)					12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45		CICLO INDOOR		PILATES				14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	AEROBIC STEP	CICLO INDOOR	HIPOPRESIVOS	PILATES				18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00					PILATES			19:00
19:15							AQUAFIT	19:15
19:30	TOTAL TRAINING	CICLO INDOOR		PILATES				19:30
19:45								19:45
20:00							AQUAPILATES (Aforo 10)	20:00
20:15								20:15
20:30					PILATES			20:30
20:45	DANZAFIT	CICLO INDOOR						20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

LOS AFOROS PODRÁN VARIAR EN FUNCIÓN DE LAS NUEVAS ÓRDENES QUE PUBLIQUE LA COMUNIDAD DE MADRID





CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

M I É R C O L E S								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
Aforo	24	20	10	10	10	6	15	Aforo
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30			HIPOPRESIVOS AVANZADO					08:30
08:45							AQUAGYM	08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30			YOGA	PILATES			AQUABOX	09:30
09:45		CICLO INDOOR			TAICHI	ENTRENAM. SUSPENSIÓN		09:45
10:00	PILATES (Aforo 16)					CORE (Aforo 12)	AQUAFIT	10:00
10:15								10:15
10:30				PILATES	CHIKUNG		AQUA EMBARAZADAS (Aforo 6)	10:30
10:45		CICLO INDOOR	PILATES					10:45
11:00	POWER DISK							11:00
11:15		CICLO INDOOR	PILATES					11:15
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45								11:45
12:00				PILATES		FUNCIONAL (Aforo 8)	AQUAPILATES MAYORES	12:00
12:15								12:15
12:30			POST-PARTO (Aforo 8)					12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30		CICLO INDOOR		PILATES				14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45		CICLO INDOOR		PILATES				17:45
18:00	HIIT							18:00
18:15								18:15
18:30	ABDOMEN		YOGA					18:30
18:45								18:45
19:00		CICLO INDOOR		PILATES	PILATES			19:00
19:15							AQUAGYM	19:15
19:30	AEROBIC							19:30
19:45								19:45
20:00			YOGA				AQUAPILATES (Aforo 10)	20:00
20:15		CICLO INDOOR		PILATES	TAHICHI			20:15
20:30								20:30
20:45	TOTAL TRAINING	CICLO INDOOR AVANZADO						20:45
21:00			HIPOPRESIVOS					21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

LOS AFOROS PODRÁN VARIAR EN FUNCIÓN DE LAS NUEVAS ÓRDENES QUE PUBLIQUE LA COMUNIDAD DE MADRID





CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

J U E V E S								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
Aforo	24	20	10	10	10	6	15	Aforo
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30		CICLO INDOOR		PILATES			AQUAFIT	08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30	AEROBOX			PILATES	PILATES		AQUAGYM	09:30
09:45			HIPOPRESIVOS					09:45
10:00				PILATES		ENTRENAM. SUSPENSIÓN		10:00
10:15							AQUABOX	10:15
10:30	CORE							10:30
10:45		CICLO INDOOR					AQUAPILATES	10:45
11:00			YOGA	PILATES MAYORES			(Aforo 10)	11:00
11:15								11:15
11:30	POWER DISK						AQUAPILATES INIC. (Aforo 10)	11:30
11:45								11:45
12:00				PILATES				12:00
12:15							AQUAGYM MAYORES	12:15
12:30								12:30
12:45			GIMNASIA EMBARAZADAS (Aforo 8)					12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45		CICLO INDOOR		PILATES				14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	AEROBIC STEP		HIPOPRESIVOS	PILATES				18:15
18:30		CICLO INDOOR						18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15					PILATES		AQUAFIT	19:15
19:30	POWER DISK			PILATES				19:30
19:45		CICLO INDOOR						19:45
20:00							AQUAPILATES (Aforo 10)	20:00
20:15								20:15
20:30					PILATES			20:30
20:45								20:45
21:00	DANZAFIT							21:00
21:15		CICLO INDOOR						21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

LOS AFOROS PODRÁN VARIAR EN FUNCIÓN DE LAS NUEVAS ÓRDENES QUE PUBLIQUE LA COMUNIDAD DE MADRID





CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

VIERNES								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
Aforo	24	20	10	10	10	6	15	Aforo
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45							AQUAGYM	08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30	TOTAL TRAINING						AQUAFIT	09:30
09:45			HIPOPRESIVOS	PILATES				09:45
10:00								10:00
10:15							AQUAGYM	10:15
10:30								10:30
10:45	ENERGY BALANCE	CICLO INDOOR					AQUAGYM MAYORES	10:45
11:00			YOGA					11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15					PILATES			18:15
18:30	TOTAL TRAINING							18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30					PILATES		AQUAGYM	19:30
19:45		CICLO INDOOR						19:45
20:00							AQUAPILATES (Aforo 10)	20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

LOS AFOROS PODRÁN VARIAR EN FUNCIÓN DE LAS NUEVAS ÓRDENES QUE PUBLIQUE LA COMUNIDAD DE MADRID





CIUDAD DEPORTIVA “PRÍNCIPE FELIPE”

Las sesiones serán de 50 min. a excepción de:
HIIT (30 min.) | Abdomen (30 min.) | Core (30 min.)
Hipopresivos Avanzado (30 min.)
Entrenamiento en Suspensión (45 min.) | Yoga (1 h. 30 min.)
Entrenamiento Funcional (45 min.)

Las sesión en piscina pequeña serán de 45 min.

RESERVA DE CLASES

Puedes reservar tu plaza desde 23 horas antes del inicio de la sesión.

Métodos de reserva:

1. www.argandadeportiva.com
2. APP Deporte Arganda
3. Tótem de las instalaciones deportivas
4. Recepciones de las instalaciones

Si no vas a acudir a la clase deber anular la reserva, recuerda que alguien está esperando para hacer la clase que tú no vas a ocupar.

Puedes anular hasta 5 minutos antes del comienzo de la sesión.

Al llegar a clase deberás validar tu presencia en los lectores de las salas.

No se podrá acceder a la clase pasados 10 minutos del comienzo.



RUNNING



CIUDAD DEPORTIVA “PRÍNCIPE FELIPE”

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
----	09:30 h.	----	09:30 h.

Punto de salida	Aforo
Ciudad Deportiva “Príncipe Felipe” Control acceso planta -1	10

LOS AFOROS PODRÁN VARIAR EN FUNCIÓN DE LAS NUEVAS ÓRDENES QUE PUBLIQUE LA COMUNIDAD DE MADRID





POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

L U N E S								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Sala Musc.	Piscina	Hora
Aforo	10	16	--	16	--	--	10	Aforo
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15	PILATES	CARDIO SAC BOX		CICLO INDOOR			AQUAGYM	09:15
09:30							09:30	
09:45							09:45	
10:00							AQUAGYM	10:00
10:15								10:15
10:30	PILATES	ZUMBA					AQUAPILATES (Aforo 8)	10:30
10:45						10:45		
11:00						11:00		
11:15								11:15
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00	PILATES							18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00				CICLO INDOOR				19:00
19:15							AQUAGYM	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00		TOTAL TRAINING					AQUAPILATES (Aforo 8)	20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

LOS AFOROS PODRÁN VARIAR EN FUNCIÓN DE LAS NUEVAS ÓRDENES QUE PUBLIQUE LA COMUNIDAD DE MADRID





POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

M A R T E S								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
Aforo	10	16	--	16	--	--	10	Aforo
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30	PILATES						AQUAGYM	09:30
09:45								09:45
10:00				CICLO INDOOR			AQUAGYM	10:00
10:15								10:15
10:30		TOTAL TRAINING						10:30
10:45							AQUAPILATES (Aforo 8)	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30		HIIT						17:30
17:45								17:45
18:00		ABDOMEN						18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00	PILATES	CARDIO SAC BOX						19:00
19:15							AQUAPILATES (Aforo 8)	19:15
19:30							19:30	
19:45							19:45	
20:00		GAP			YOGA			20:00
20:15								
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

LOS AFOROS PODRÁN VARIAR EN FUNCIÓN DE LAS NUEVAS ÓRDENES QUE PUBLIQUE LA COMUNIDAD DE MADRID





POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

M I E R C O L E S								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Sala Musc.	Piscina	Hora
Aforo	10	16	--	16	--	--	10	Aforo
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15	PILATES	CARDIO SAC BOX		CICLO INDOOR			AQUAGYM	09:15
09:30							09:30	
09:45							09:45	
10:00							AQUAGYM	10:00
10:15								10:15
10:30	PILATES	ZUMBA					AQUAPILATES (Aforo 8)	10:30
10:45						10:45		
11:00						11:00		
11:15								11:15
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00	PILATES							18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00				CICLO INDOOR				19:00
19:15							AQUAGYM	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00		POWER DISK					AQUAPILATES (Aforo 8)	20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

LOS AFOROS PODRÁN VARIAR EN FUNCIÓN DE LAS NUEVAS ÓRDENES QUE PUBLIQUE LA COMUNIDAD DE MADRID





POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

J U E V E S								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
Aforo	10	16	--	16	--	--	10	Aforo
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30	PILATES						AQUAGYM	09:30
09:45								09:45
10:00				CICLO INDOOR			AQUAGYM	10:00
10:15								10:15
10:30		TOTAL TRAINING						10:30
10:45							AQUAPILATES (Aforo 8)	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30		TOTAL TRAINING						17:30
17:45								
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45		CARDIO SAC BOX						18:45
19:00	PILATES							
19:15							AQUAPILATES (Aforo 8)	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00		HIIT			YOGA			20:00
20:15								
20:30		ABDOMEN						20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

LOS AFOROS PODRÁN VARIAR EN FUNCIÓN DE LAS NUEVAS ÓRDENES QUE PUBLIQUE LA COMUNIDAD DE MADRID





POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

V I E R N E S								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
Aforo	10	16	--	16	--	--	10	Aforo
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30	PILATES							09:30
09:45								09:45
10:00								10:00
10:15							AQUAGYM	10:15
10:30		ZUMBA						10:30
10:45								
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45

LOS AFOROS PODRÁN VARIAR EN FUNCIÓN DE LAS NUEVAS ÓRDENES QUE PUBLIQUE LA COMUNIDAD DE MADRID

Las sesiones serán de 50 min. a excepción de:
 HIIT (30 min.) | Abdomen (30 min.) | Core (30 min.)
 Entrenamiento en Suspensión (45 min.) | Yoga (1 h. 30 min.)
 Entrenamiento Funcional (45 min.)

Las sesión en piscina pequeña serán de 45 min.

RESERVA DE CLASES

Puedes reservar tu plaza desde 23 horas antes del inicio de la sesión.

Métodos de reserva:

1. www.argandadeportiva.com
2. APP Deporte Arganda
3. Tótem de las instalaciones deportivas
4. Recepciones de las instalaciones

Si no vas a acudir a la clase deber anular la reserva, recuerda que alguien está esperando para hacer la clase que tú no vas a ocupar.

Puedes anular hasta 5 minutos antes del comienzo de la sesión.

Al llegar a clase deberás validar tu presencia en los lectores de las salas.

No se podrá acceder a la clase pasados 10 minutos del comienzo.



JUNIOR



CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"



AFORO
15 PERSONAS

Sala 3 - 17:00 horas			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Multideporte	Multideporte	Multideporte	Multideporte

Las sesiones serán de 45 minutos

JOVEN



CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"



AFORO
10 PERSONAS

Sala 6 - 17:00 horas			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
----	Pilates	----	Pilates



AGUAS ABIERTAS: Actividad destinada para aquellos nadadores que, además de buscar un perfeccionamiento en la técnica de los diferentes estilos de natación, quieran alcanzar un plus de resistencia y realizar series más largas y ejercicios más específicos destinados al nado en pantanos y mares.

NATACIÓN PREINFANTIL (12 A 42 MESES): Cursillo de iniciación al medio acuáticos para niños y niñas desde los 12 meses de edad y hasta los 3 años y medio. Descubrirán un nuevo medio a través del juego y experimentar sensaciones placenteras y familiares.

NATACIÓN APRENDIZAJE INFANTIL: Cursillo de iniciación a la natación centrado en los principios de la educación física de base como el esquema corporal, el desplazamiento, la lateralidad o la coordinación psicomotriz. Iniciación a los principales estilos de natación.

NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO INFANTIL: Cursillo de avance en los conocimientos básicos de la técnica de nado a través del perfeccionamiento de los principales estilos de natación y sistemas de mejora de la condición física a través de la natación.

NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO JUVENIL: Cursillo orientado a alumnos de entre 14 y 17 años donde encuentren un grupo a su medida para entrenar mejorando su capacidad de nado, así como mejorando su técnica en los principales estilos de natación. Trabajo de la condición física en el medio acuático

NATACIÓN APRENDIZAJE ADULTO/JUVENIL: Cursillo de iniciación a la natación para adultos y juveniles con el fin de aportar seguridad y conocimiento de los principales estilos de natación. Recomendado para la prevención y tratamiento de patologías leves de la columna vertebral así como un método de iniciación a la actividad deportiva.

NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO ADULTO: Cursillo de avance en la técnica de nado así como de mejora de la condición física general. Trabajo de sistemas de entrenamiento propios de un buen nivel de nado. Mejora de la resistencia, fuerza y movilidad articular.

NATACIÓN TERCERA EDAD: Cursillo de iniciación a la natación para mayores de 65 años con el fin de aportar seguridad y conocimiento de los principales estilos de natación. Recomendado para la prevención y tratamiento de patologías leves de la columna vertebral así como un método mantener una vida activa y sana.

NATACIÓN INTEGRACIÓN: Cursillo de atención a las necesidades especiales de los alumnos orientado tanto al aprendizaje (piscina de chapoteo) y perfeccionamiento (piscina polivalente) de la natación como al desarrollo físico y motor para una optimización de la recuperación funcional del alumno. Recomendado para aquellos cursillistas que necesiten de un apoyo específico en el agua para poder llevar a cabo actividades acuáticas.



AQUAFIT: Combina los beneficios de Aerobic y de la Natación. Actividad idónea para minimizar el impacto en articulaciones y columna vertebral que suele darse en actividades de seco. Practicado en agua templada que aporta beneficios para la circulación. Implementado con materiales de natación que aportan dinamismo, variedad y diversión.

AQUABOX: Sesión en la que se desarrolla un trabajo cardiovascular con movimientos y proyecciones propias de diferentes artes marciales al ritmo de la música, consiguiendo además tonificar la parte superior del cuerpo como la inferior.

AQUAGYM: Mejora de la condición física general a través de las propiedades del agua que permite una mejor recuperación de lesiones o patologías. Se trabajan diferentes grupos musculares y se alternan parte superior e inferior del cuerpo.

AQUAGYM TERCERA EDAD: Diseñado y pensado para las necesidades específicas de la edad. Se forman grupos adecuados a los objetivos de mejorar la calidad de vida y recuperación de lesiones o patologías. Se trabajan diferentes grupos musculares y se alternan parte superior e inferior del cuerpo.

AQUAEMBARAZADAS: Contribuye a relajar las zonas más sobrecargadas durante el embarazo. Te ayudará a sentirte ágil y activa. El ejercicio en el agua conecta a la futura mamá con un bienestar particular, debido a que moverse dentro de este medio le ayuda a sentirse más liviana y a la vez más segura y sostenida. La temperatura del agua colabora con la flexibilidad, porque los músculos en un elemento líquido y a temperatura agradable se pueden relajar mejor y están más aptos para estirarse sin correr el riesgo de sufrir lesiones.

Al practicar esta actividad durante el embarazo, se logrará una mayor relajación, así como aliviará y prevendrá dolores musculares, especialmente de columna. También le ayudará a ejercitar su capacidad aeróbica y al mismo tiempo mejorará la circulación sanguínea. Por otro lado, logrará tener una presión arterial estable y reducirá su nivel de ansiedad y stress.

Mientras la futura mamá practica ejercicios físicos, el bebé recibirá una cuota mayor de oxígeno en la sangre, lo que mejorará su metabolismo y le brindará placer, el bebé percibirá la sensación de bienestar que experimenta la mamá, encontrándose él en un ambiente similar (líquido amniótico).

AQUAPILATES: Es una variante del método Pilates que consiste en realizar en el medio acuático los mismos ejercicios característicos de esta actividad, en este caso, en una piscina. Los especialistas afirman que su práctica ayuda a mejorar la postura de la columna vertebral, disminuyendo los espasmos musculares y los dolores y aumentando la relajación.

La ventaja que ofrece esta nueva modalidad es que permite que las personas que tienen dificultades para practicar Pilates convencional en colchonetas sobre el suelo, puedan llevar a cabo este tipo de ejercicio con facilidad y poco esfuerzo.



AQUATRaining: Actividad de preparación física basada en el entrenamiento funcional y con todos los beneficios de la natación. Optimización de la condición física como complemento a los cursos de Perfeccionamiento Adulto Nivel 3. Un nuevo concepto de entender la pasión por la natación a través de implementos deportivos como, balones medicinales, bandas elásticas, TRX y mucho más. Trabajo específico de estiramientos, equilibrio postural y abdominal.

Un paso más allá para aquellos que quieren experimentar el alto rendimiento en natación. Pasa a formar parte de un grupo de nadadores que buscan divertirse al mismo tiempo que conseguir extraordinarias mejoras tanto en capacidad de nado como en la condición física general.

En definitiva, una sesión semanal para alcanzar y superar tus límites, de manera progresiva y saludable, en la natación.



ABD: Sesión muy específica que tonifica musculatura abdominal/lumbar y mejora la elasticidad muscular y movilidad articular.

AEROBOX: El aerobox es una opción diferente para ejercitarse de manera divertida y no sólo o quemar calorías, sino que la combinación de boxeo y otras artes marciales con el **aerobic**, permite tonificar al mismo tiempo que se reciben los beneficios cardiovasculares, que este último aporta.

De mayor intensidad que el baile o las clases dirigidas de aeróbica únicamente, el aerobox es una actividad que permite desarrollar la fuerza, la coordinación, tonificar y quemar calorías de manera simultánea.

AERÓBIC: ¡Diviértete haciendo un fantástico trabajo cardiovascular! Despierta tus habilidades coordinativas realizando series coreográficas simples o complejas, con movimientos de alto y bajo impacto, ¡atrévete!

CARDIO SAC BOX: Sesión que con ayuda de un saco se desarrolla un trabajo cardiovascular con movimientos y proyecciones propias del boxeo consiguiendo además tonificar la parte superior del cuerpo como la inferior.

CHIKUNG: El significado de Chikung o Qi gong es trabajo intensivo con el chi (Qi): energía interna. El Chikung tiene su base en la medicina tradicional china y miles de años de antigüedad. Realizando unos sencillos ejercicios rítmicos y usando la respiración cultivaras y potenciaras tu energía interna. Aprenderás a meditar en movimiento y lograrás potenciar tu salud a todos los niveles físico emocional y mental.

CICLO-INDOOR: Actividad ideal para todos aquellos fanáticos del entrenamiento de potencia y capacidad aeróbica. Subido en una bicicleta estática de tecnología y diseño adaptados específicamente para esta práctica, la clase simula diferentes recorridos y perfiles de etapas de ciclismo al ritmo de la música más motivante. El principal objetivo de una clase de ciclo indoor es el trabajo de resistencia cardiovascular y la quema de calorías. Cada clase un desafío, cada instructor un estilo, cada día un objetivo.

Para tratar de personalizar al máximo los resultados, recomendamos a todos nuestros alumnos que dispongan de un pulsómetro que les permita medir con exactitud su ritmo cardiaco a lo largo de toda la actividad.

CORE: Combinación de ejercicios para tonificar la sección media del cuerpo (abdomen/lumbar). Este entrenamiento permite la activación del "Core" (centro del cuerpo) y te permitirá ganar fuerza, resistencia, estabilidad, movilidad y minimizará tus probabilidades de lesión.

DANZAFIT: Actividad aeróbica para ponerse en forma bailando canciones con sus respectivas coreografías de diferentes estilos. Fusión de baile y fitness.

ENERGY BALANCE: Entrenamiento inspirado en los principios fundamentales de yoga, taichi y Pilates. Reduce el estrés, mejora la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la postura.

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN: El entrenamiento en suspensión proporciona una ventaja a los participantes en comparación con el simple protocolo de entrenamiento de fuerza convencional. Cada ejercicio del entrenamiento en suspensión desarrolla la fuerza funcional al mismo tiempo que mejora la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de la parte central (core) del cuerpo, tal como se exige en cualquier actividad deportiva o en la vida cotidiana.



FUNCIONAL: Circuito de entrenamiento, en la estación ONE, basado en la ejecución de ejercicios funcionales de alta intensidad. Actividad muy completa en la que se trabajan la fuerza, agilidad, potencia, resistencia muscular, coordinación, el equilibrio, la flexibilidad, etc.

GAP: Clase destinada a fortalecer y tonificar glúteos, abdomen y piernas.

GIMNASIA EMBARAZADAS: Programa específico de actividad física para embarazadas. Realizar ejercicio durante el embarazo tiene muchos beneficios, tanto para la mamá como para el bebé: nos ayuda a mantener el tono necesario de los músculos para tener una mejor postura mientras se producen cambios en el cuerpo, corregir la postura y prevenir molestias lumbares, aumentar el bienestar físico y la capacidad funcional, llegar ágil y sin molestias al momento del parto y estimular la recuperación post parto. Mientras la futura mamá practica ejercicios físicos, el bebé recibirá una cuota mayor de oxígeno en la sangre, lo que mejorará su metabolismo y le brindará placer, el bebé percibirá la sensación de bienestar que experimenta la mamá, encontrándose él en un ambiente similar (líquido amniótico).

HIIT: High Intensity Interval Training y que se traduce en una sesión de entrenamiento en intervalos de alta intensidad. Son sesiones de 30 minutos de ejercicio, en los que se consiguen similares resultados que en sesiones aeróbicas de larga duración, sólo que en un entrenamiento más breve pero intenso.

La forma de trabajar es a base de sencillos ejercicios globales que aprovechan el propio peso del cuerpo, o en su defecto, cargas ligeras, pero como su propio nombre indica, la característica fundamental es realizarlos a alta intensidad.

Para tratar de personalizar al máximo los resultados, recomendamos a todos nuestros alumnos que dispongan de un pulsómetro que les permita medir con exactitud su ritmo cardiaco a lo largo de toda la actividad.

HIPOPRESIVOS: Trabajo beneficioso para la faja abdominal sin efectos secundarios sobre el suelo pélvico. Se basa en un conjunto ordenado de ejercicios posturales rítmicos, repetitivos y secuenciales. Se comenzará con ejercicios estáticos: de pie, de pie con el tronco hacia delante, de rodillas, en cuadrupedia y sentado.

Beneficios principales: Reducción y tonificación de la cintura abdominal (reduce el perímetro de la cintura). Disminuye los problemas de espalda y mejora la postura. Aumenta el tono del suelo pélvico y de la faja abdominal e incrementa la fuerza del suelo pélvico. Mejora la resistencia al aumentar la EPO. Aumenta la fuerza explosiva y la capacidad anaeróbica al elevar el metabolismo. Contraindicados durante el embarazo y en hipertensos (se trabaja en apnea espiratoria y puede subir la tensión en hipertensos).

HIPOPRESIVOS AVANZADO: Para asistir a esta actividad es necesario consulta previa con el técnico que lo imparte

PILATES: Actividad suave con la realización de ejercicios de control corporal, orientado al mantenimiento postural y alineación correcta del cuerpo, haciendo trabajar las partes de un todo simultáneamente. Actividad enfocada a trabajar con la musculatura más profunda del cuerpo. Mejora la composición corporal, la flexibilidad y el tono muscular.



POST PARTO*: Esta actividad está destinada a la recuperación del tono muscular y la higiene postural de las mujeres que han dado a luz recientemente. En ella se trabajarán diferentes ejercicios como hipopresivos, Pilates adaptado al post parto, ejercicios de control y educación de la respiración, ejercicios de mejora de la movilidad, el equilibrio y la coordinación, tonificación general para evitar descompensaciones posturales, estiramientos y ejercicios de relajación.

*Tras el alumbramiento, el médico será quien le indicará a la mamá el momento oportuno para recomenzar la actividad física.

**Actividad hasta el año después de dar a luz.

POWER DISK: Entrenamiento de fuerza/resistencia y/o tonificación de todos los grupos musculares utilizando barras y discos, adaptando la intensidad de cada alumno a su nivel de entrenamiento.

RUNNING: Carrera en los alrededores y parques cercanos al centro, dirigida a la mejora de la resistencia y a la iniciación y preparación de carreras populares. Fíjate tus propios objetivos y alcanza nuevos límites, valora tu propia progresión y adéntrate en el mundo de las carreras populares y recuerda... LA META, ES EL COMIENZO DE UN NUEVO OBJETIVO.

STEP: Actividad con secuencia coreográfica básica o avanzada basada en la realización de ejercicios y pasos de baile sobre una plataforma (Step), orientada al aumento de resistencia y al consumo calórico. Actividad enfocada a trabajar la coordinación a la misma vez que la diversión, un reto para la mente y para el cuerpo.

TAICHI: Arte marcial con aplicaciones terapéuticas cuya práctica ayuda a mantener un equilibrio integral, es decir, entre cuerpo y mente. Fortalece el sistema inmunológico y aumenta la longevidad, mejora la armonía corporal, la coordinación, el equilibrio y la concentración.

TOTAL TRAINING: Combina ejercicios aeróbicos y de fuerza-resistencia muscular. Ofrece un acondicionamiento físico general, sin centrarse en un aspecto o parte concreta del cuerpo, sino proporcionando ejercicios que sirvan para estar en forma. Durante la sesión, usarás muchos tipos de materiales y realizarás un trabajo muy completo utilizando diferentes sistemas de entrenamiento.

YOGA: Una sesión de yoga se compone de un conjunto de ejercicios basados en la realización de diferentes posturas, siendo la columna vertebral el referente, y trabajando de manera estática y dinámica. Se trabajan, también, posturas de inversión y de equilibrio. Se aprenden las distintas respiraciones y los pranayamas. La clase finaliza con una relajación guiada.

Su práctica mejora la flexibilidad de la columna y se fortalece, sobre todo, la musculatura profunda de la espalda, previniendo lesiones de la columna vertebral.

Con una práctica continua se consigue una estructura corporal fuerte y ordenada, mejorando el equilibrio, la agilidad y la flexibilidad. Mejora el estado emocional, disminuyen las tensiones del cuerpo y de la mente. Actúa sobre el estado de confusión y de dispersión de la mente y hace más fácil concentrarse.

ZUMBA: Es una fiesta de acondicionamiento físico vigorizante, eficaz y fácil de seguir, una rutina de ejercicios de baile inspirados en la música latina fusionados con ritmos internacionales y pegadizos.

