

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

APÚNTATE A NUESTRAS CLASES Dirigidas. LA MEJOR MANERA DE DISFRUTAR DE NUESTRA INSTALACIÓN MIENTRAS MEJORAS TU ESTADO DE SALUD DE UNA FORMA DINÁMICA Y DIVERTIDA.

OCT-ENERO 110€
FEB-MAYO 110€
INICIO 1 OCTUBRE

REDUCCIONES 50%

Personas miembros de familias numerosas · Personas miembros de familias monoparentales · Discapacidad reconocida legalmente igual o superior al 33% · Víctimas del terrorismo por sentencia o resolución administrativa, su padre y/o madre, sus hijos y/o hijas, y su cónyuge o pareja estable. · Víctima, por sentencia, de delito de violencia física o psíquica ejercida en el ámbito doméstico, su padre y/o madre, sus hijos y/o hijas, y su cónyuge o pareja estable, que la sentencia no declare responsables criminales del delito. · La persona entregada en acogimiento familiar por resolución judicial o por acuerdo o con el consentimiento del Instituto de Bienestar Social o de la entidad pública que tenga encomendada su protección.

ESTAS ACTIVIDADES ESTÁN ABIERTAS A PACIENTES DEL PROGRAMA DE RECETA DEPORTIVA DEL AYTO. DE PAMPLONA.



AQUAGYM

Martes y Jueves - 18:30 a 19:15h

Actividad dirigida a personas adultas que quieran mejorar su condición física aprovechando las ventajas que conere el agua. Trabajo para la mejora de la fuerza, la flexibilidad, la resistencia aeróbica y el tono muscular.

Clases de 45 minutos de duración.



AQUASALUD +65

Lunes y Miércoles de 10:45 a 11:30h

Actividad dirigida para personas mayores de 65 años en piscina de enseñanza y cuyo objetivo es conseguir una mejora de la salud aprovechando las propiedades del agua. Las mejoras se producen tanto a nivel físico, como sensorial y emocional. No es necesario saber nadar..

Clases de 45 minutos de duración.



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MÁSTER

Lunes Y Miércoles 18:00 a 19:00h

Actividad dirigida a personas que buscan tener una adecuación física con una intensidad media donde se incluyen ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento muscular, de equilibrio y de flexibilidad. Se llevará una progresión gradual y acorde al grupo.



PREPARACIÓN FÍSICA

Lunes y Miércoles de 19:15 a 20:00h

Entrena en circuito y ponte en forma en tiempo récord mediante ejercicios funcionales y metodología de alta intensidad (HIIT, Tabata...). Se utilizan ejercicios funcionales, balones pesados, barras, kettlebells, functional bags...

Clases de 45 minutos de duración.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES DEL 16 AL 26 DE SEPTIEMBRE

EN LA RECEPCIÓN DEL AQUAVOX SAN JORGE - 948 287 778 - complejosanjorge@pamplona.es