

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

REDUCIONES 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 y 19.15 a 20.00h

Actividad dirigida a personas adultas que quieran mejorar su condición física aprovechando las ventajas que con ere 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 y
Martes y Jueves 12.45 a 13.30h

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.



ZUMBA

Martes y Jueves - 19:30 a 20:30h

Actividad dirigida a todo tipo de público. Es una disciplina que realiza movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. Se utilizan ritmos latinos y americanos.

Clases de 60 minutos de duración.



ENTENAMIENTO FUNCIONAL

Lunes y Miércoles de 19:30 a 20:30h

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.



HITT

Martes y Jueves - 15:30 a 16:15h

Esta actividad se basa en un entrenamiento de intervalos de alta intensidad. Es un entrenamiento de fuerza-resistencia, ya que combina ejercicios anaeróbicos y aeróbicos. Dirigido a personas que quieran realizar un entrenamiento exigente en un corto espacio de tiempo. El objetivo será quemar 400 Kcal en cada sesión. Clases de 45 minutos de duración

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES DEL 16 AL 25 DE SEPTIEMBRE

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