



BONO 25 €/mes

SALUDABLE

DESDE EL 2 DE ENERO 2014 (ABONADOS)

NUEVA TARIFA DE LUNES A VIERNES + FINES DE SEMANAS



INCLUYE:

- NADO LIBRE de 7 a 23 Hrs. + SÁBADOS de 10 a 14 y de 16 a 21 Hrs. en la PISCINA CUBIERTA de Vélez Málaga. Sábados tarde acompañante gratis (Adulto ó niño/a).
- ACTIVIDADES DIRIGIDAS (PILATES, GAP, ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, AERO STEP, AERO SCULPT, TONIFICACIÓN DIRIGIDA, CIRCUIT TRAINING 25', STRETCHING, MULTITRAINING y TOTAL TRAINING)
- SALA de MUSCULACIÓN en PABELLÓN CUBIERTO de Vélez Málaga (TARDE) y PABELLÓN CUBIERTO de Torre del Mar (MAÑANA y TARDE).
- PISTA DE ATLETISMO

Pilates: El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo.

Stretching 30´: Sesión de estiramientos musculares. Evita futuras lesiones ó contracturas.

Aero Step: Ejercicio ininterrumpido que estimula la actividad cardiovascular y respiratoria a través de movimientos coreográficos realizados sobre un escalón (step) acentuándose en trabajo muscular en la zona de las piernas.

Gap: Gimnasia basada en el ejercicio de la parte inferior del cuerpo localizados en glúteos, abdominales y piernas.

Tonificación dirigida: Sesión de tonificación muscular favoreciendo la mejora y el incremento de la masa muscular. Se trabaja toda la movilidad articular, la coordinación, el equilibrio, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. (Con ayuda de pesas, pelotas, picas y otros).

Entrenamiento Funcional: Es la disciplina deportiva más completa del mercado actual del fitness. La actividad y movilidad muscular tiene que basarse en lo más funcional, que es el movimiento del cuerpo en todos sus planos y posibilidades. Material: bandas elásticas, fit-balls, balones medicinales,... evitando la sobrecarga articular y ofreciendo un trabajo de la musculatura estabilizadora muy importante y olvidada totalmente en los programas de entreno tradicionales de una sala de máquinas de musculación.

Aero Sculpt: Combinación de ejercicios donde te auxiliarás de mancuernas, pesas, pelotas,... para fortalecer tus músculos y estarás en constante movimiento ayudando a incrementar tu capacidad respiratoria y fortalecer tu corazón.

Circuit Training 25´: Circuito de ocho estaciones de ejercicios físicos cuyo objetivo es aumentar el tono de los principales grupos musculares. La variable que se utiliza es el tiempo y la velocidad de ejecución, logrando los mejores

resultados con este tipo de entrenamiento (Ejemplo: Sentadilla, Biceps con mancuernas, abdominales, Aductores, Extensión de triceps, abdominales oblicuos, gemelos, pectoral).

Multi Training: Combinación de pilates, gap y tonificación.

Total Training: Combinación de natación, circuitos de fuerza, resistencia, velocidad, carrera a pié, entrenamiento con pesas,...

- PLAZAS LIMITADAS.

- El uso y disfrute de este bono, estará limitado por el cupo diario de las instalaciones pertinentes.

- El Área de Deportes se reserva el derecho de modificar estas condiciones.

