

# ESCUELAS DEPORTIVAS

Temporada 2018 – 2019

ADULTOS



## SPINNING (Área Fitness)

Trabajo aeróbico sobre una bicicleta estática especial compuesta por una serie de resistencias con las que se intercalan periodos de sprint, montaña, etc. Ideal para amantes del ciclismo y todo aquel que desee tonificar el tren inferior. Se consigue un entrenamiento ideal del sistema cardiovascular, respiratorio y locomotor

PABELLÓN DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN. Sala 8

**Lunes, miércoles y viernes: 25 € /mes (+musculación: 30€ /mes)**

**Grupo A: 9:30 h. Grupo B: 19:15 h.**

**Martes y jueves: 20 € /mes. (+ musculación: 25€ /mes)**

**Grupo C: 20:15 h.**

(Todos los grupos están incluidos en la cuota 30€/mes del AreaFitness Gold)

## BODY SCULPT (Área Fitness)

Define y tonifica los músculos. Mejora el nivel de fitness y el bienestar en general. Aumenta la densidad ósea, muy importante para la prevención de osteoporosis. Implica un gran consumo de calorías por sesión.

PABELLÓN DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN. Sala 7 Verde

**Martes y jueves: 20 € /mes. (+ musculación: 25€ /mes).**

**Grupo A: 9:30 h. Grupo B: 18:30 h. Grupo C: 19:30 h.**  
(Todos los grupos están incluidos en la cuota 30€/mes del AreaFitness Gold)

## AEROSTEP (Área Fitness)

Ejercicios similares al aeróbico pero realizados sobre un escalón (step en inglés), con coreografía que acentúa el trabajo muscular en la zona de las piernas.

PABELLÓN DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN. Sala 6 Azul

**Lunes y miércoles: 15 € /mes. (+ musculación: 25€ /mes)**

**Grupo A: 19:30 h. Grupo B: 20:30 h.**

(Grupo incluido en la cuota 30€/mes del AreaFitness Gold)

## FIT-TRAINING (Área Fitness)

PABELLÓN DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN.

15 € /mes. (+ musculación: 25€ /mes)

(Todos los grupos están incluidos en la cuota 30€/mes del AreaFitness Gold)

**Lunes y Miércoles: 9:30 h. (Sala 7 Verde)**

## KICK BOXING (Área Fitness)

Combinación de técnicas de boxeo y artes marciales. Es una excelente mezcla de entrenamiento aeróbico y boxing. Es necesario utilizar guantes de boxeo o guantillas.

PABELLÓN DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN. Bajos del graderío

25€ /mes (+ musculación: 30€ /mes).

**Martes y jueves 19:30 h**

## MUSCULACIÓN (Área Fitness)

Utilización de la sala fitness durante el tiempo que el usuario desee de Lunes a Viernes en el horario de apertura, donde dispondrá de un gran número de aparatos de tonificación y para realizar sesiones aeróbicas en cintas andadoras y bicicletas.

PABELLÓN DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN. 1ª Planta

**Lunes a Viernes: 25 € /mes.**

**Horario apertura: de 9:30 h. a 14:00 h. y de 16:30 h. a 22:00 h.**  
(Instalaciones incluidas en la cuota 30€/mes del AreaFitness Gold)

**Sábados: de 10:00 h. a 14:00 h.**

En Gimnasio Fitness Forum. (Avd. de la Candelaria, Rincón de la Victoria)

## BODY COMBAT (Área Fitness)

Programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con el que liberarás grandes dosis de adrenalina y descubrirás tu fuerza interior. Sus movimientos derivan de una gran variedad de disciplinas, como: Karate, Boxeo, Taekwondo y Tai Chi.

PABELLÓN DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN. Sala 7 Verde

**Lunes y miércoles: 20 € /mes. (+ musculación: 25€ /mes)**

**Grupo A: 20:30 h.**

(Grupo incluido en la cuota 30€/mes del AreaFitness Gold)

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (Área Fitness)

Ejercicios de trabajo muscular localizado. Se realizan en el suelo, espaldaderas, step, etc. con la ayuda de instrumentos tales como pesas, pelotas, etc. Recomendado para personas que desean fortalecer y endurecer determinadas zonas del cuerpo.

PABELLÓN DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN.

15 € /mes (+ musculación: 25€ /mes)

**Lunes y Miércoles: Grupo C: 18:30 h. (Sala 7 Verde)**

(Grupo incluido en la cuota 30€/mes del AreaFitness Gold)

## ZUMBA (Área Fitness)

Clase coreografiada que combina un gran número de estilos musicales tales como reggaetón, salsa, merengue, ritmos latinos en general y sonidos actuales, enfatizando la diversión a través de los movimientos corporales

PABELLÓN DE DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN.

**Lunes y miércoles: 15€ /mes. (+ musculación: 25€ /mes). Sala 6 Azul**

**Grupo A: 18:30 h.**

**Martes y jueves: 15€/mes. (+ musculación: 25€/mes). Sala 7 verde**  
(Grupos incluidos en la cuota 30€/mes del AreaFitness Gold)

**Grupo B: 10:40 h.**

**Grupo C: 20:40 h.**

## Cuota GOLD de Área Fitness

Abonando una cuota de 30€/mes podrás asistir a las siguientes actividades y grupos concertados:

Los grupos:  
Pilates: grupo A, C y F.  
Zumba: grupos B y C.

Y todos los grupos de:  
Aerostep.  
Spinning.  
Body Combat.  
Gim. Mantenimiento.  
Fitness/Musculación.  
Fit-training.  
Body Sculpt



# ESCUELAS DEPORTIVAS

Temporada 2018 – 2019

ADULTOS



## PILATES (Área Fitness)

Actividad grupal en la que el alumno/a es guiado por el monitor/a para realizar ejercicios de acuerdo a su aptitud física. Cada ejercicio le permitirá liberar y relajar la zona muscular que necesite, fortaleciendo las zonas más débiles, mejorando su postura y logrando un equilibrio eficiente para su cuerpo.

PABELLÓN DE DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN.

**Concertado:** 2 h./semana 15 € /mes (+ musculación: 25€ /mes)

- **Lunes y miércoles: Grupo A:** 10:45 h. (Sala 7 Verde)  
(Grupo incluido en la cuota 30€/mes del AreaFitness Gold)
- **Lunes y miércoles: Grupo B:** 19:30 h. (Sala 7 Verde)
- **Martes y jueves:** (Sala 6 Azul)
  - Grupo C:** 9:30 h. (Grupo incluido en la cuota 30€/mes del AreaFitness Gold)
  - Grupo D:** 18:00 h
  - Grupo E:** 19:00 h.
  - Grupo F:** 20:00 h. (Grupo incluido en la cuota 30€/mes del AreaFitness Gold)

### Municipal:

3h./semana: 18€ /mes empadronados// 25€ /mes no empadronados.  
2 h./semana: 13€/mes empadronados // 22€/mes no empadronados.

- **L, X y V: Grupo G:** 11:30 h. (Sala 6 Azul)
- **Martes y Jueves: Grupo H:** 11:45 h. Sala 6 Azul  
(Embarazadas, madres con bebés y necesidades terapéuticas).
  - Grupo I:** 10:30 h. (Sala 6 Azul)

## PATINAJE

Iniciación y perfeccionamiento en la práctica del patinaje artístico y Freestyle, con ejercicios específicos individuales y grupales para la mejora de la técnica.

PABELLÓN MULTIUSOS PARQUE VICTORIA (CALA DEL MORAL)

Viernes 16:00 h. a 18:00 h. 20€/mes  
(Consultar grupo previamente con monitora Marina 617033231)

## TENIS DE MESA

Iniciación y perfeccionamiento en la práctica de este deporte, agrupando a los alumnos por niveles según su capacidad técnica.

PABELLÓN DE DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN. Sala 1ª Planta

**Lunes y Miércoles: 20 € /mes** (Viernes opcional según monitor)

Grupos según nivel: Desde 17:30 h. a 21:00 h.  
(consultar grupo con monitor previamente. Carlos Becerra: 696299225)

**LOS ALUMNOS DE LAS ACTIVIDADES IMPARTIDAS POR LA MONITORIA MUNICIPAL** (Pilates, Fitness Total, G. Mayores, Aerostep) podrán disfrutar rutas de **SENDERISMO** incluidas en el precio.

C/ Oleaje n/s. Torre de Benagalbón.  
Tlf. 951 21 10 61 // 951772107 // 673990423 (horario de mañana).  
Descárgate la solicitud de inscripción en: [www.rincondelavictoria.es](http://www.rincondelavictoria.es)  
(APAL Deportes // Documentación)  
[areadeportes@rincondelavictoria.es](mailto:areadeportes@rincondelavictoria.es)



## FITNESS TOTAL

Ejercicios de trabajo muscular localizado.

PABELLÓN DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN. Municipal  
13 € /mes empadronados // 22€/mes no empadronados  
\*Cuota especial 4€ (consultar matrícula)  
**Martes y Jueves:** 9:15 h. (Sala Roja)

## GIMNASIA PARA MAYORES

Clases de gimnasia suave adaptadas a la condición física de los mayores, donde se trabaja sobre todo la movilidad articular, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

3 h./semana: 13€ /mes empadronados// 22€/mes no empadronados.  
2 h./semana: 10€/mes empadronados // 20€/mes no empadronados.  
4€ para empadronados jubilados, pensionistas o mayores 65 años

PABELLÓN DE DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN.

**Lunes, Miércoles y Viernes: Grupo A:** 9:00 h. (Sala 6 Azul)  
**Lunes, Miércoles y Viernes: Grupo B:** 10:15 h. (Sala 6 Azul)

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL. (c/ Malvaloca)

- **Martes y jueves: Grupo C:** 11:00 h.

## BADMINTON

PABELLÓN DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN .Pista central

**Lunes y Miércoles: 15 € /mes.**  
**Grupo A:** 10:00 h. a 11:00 h. **Grupo B:** 11:00 h. a 12:00 h.

(Consultar grupo previamente con monitora Susana 625096870)

## YOGA

Técnica Oriental que combina movimientos, ejercicios de respiración, estiramientos y meditación para proporcionar un funcionamiento armónico del organismo y de la mente.

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL. (c/ Malvaloca)

**Lunes y miércoles: 20 € /mes.**

**Grupo A:** 9:30 h. **Grupo B:** 20:30 h

CAMPO DE RUGBY MANUEL BECERRA

**Lunes y miércoles: 20 € /mes.**

**Grupo D:** 19:00 h

(Consultar grupo previamente con monitora Belén 619903807)

## PADEL y TENIS

Iniciación y perfeccionamiento de estos deportes desarrollados en clases colectivas organizadas según los niveles de los alumnos. Ideal para aquellas personas que disfrutan de la práctica deportiva al aire libre.

PABELLÓN DE DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN.  
CENTRO DE PADEL "LOS ALMENDROS"  
CENTRO DE PADEL "LOS RUBIOS"

(Consultar previamente grupo con monitor según nivel. Inma 635592173).

+ 16 años 2 h./semana: 30 € /mes  
+ 16 años 1 h./semana: 20€ / mes