

ESCUELAS DEPORTIVAS

Temporada 2019 – 2020

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. 1ª Planta.
Detrás del graderío

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

Grupo A: 9:20 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

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

Grupo A: 18:20 h.

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

Grupo B: 9:20 h. Grupo B: 18:00 h Grupo C: 19:15 h.

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

FIT-TRAINING (Área Fitness)

PABELLÓN DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN.
20 € /mes. (+ musculación: 25€ /mes)

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

(Esta grupo está incluido 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. (Nivel medio/avanzado)

Grupo B: 20:30 h. (Nivel iniciación)

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

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: 20:00 h

(Esta grupo está incluido en la cuota 30€/mes del AreaFitness Gold)

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 9:00 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)

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

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

Grupo B: 10:30 h. Grupo C: 20:30 h.

Cuota GOLD de Área Fitness

Abonando una cuota de 30€/mes podrás asistir a todas las actividades y grupos con diferentes horarios, siempre que pertenezcan al Área Fitness

LAS UNIDADES FAMILIARES, CON DOS O MÁS MIEMBROS INSCRITOS EN CUALQUIERA DE LAS ACTIVIDADES DEL ÁREA FITNESS (ICLUYENDO LAS ACTIVIDADES INFANTILES DE YAWARA JITSU Y TAEKWONDO), OBTENDRÁN UNA BONIFICACIÓN DE 5€ EN EL IMPORTE TOTAL QUE LES CORRESPONDA POR TODOS LOS MIEMBROS INSCRITOS EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES, SIEMPRE QUE ESTÉN DOMICILIADOS EN LA MISMA CUENTA BANCARIA.



ESCUELAS DEPORTIVAS

Temporada 2019 – 2020

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: 3 h./semana 20 € /mes (+ musculación: 25€ /mes)

- **Lunes, miércoles, viernes: Grupo A:** 10:30 h (Sala 7 Verde)
- **Lunes, mié., vier.: Grup. B:** L y X: 19:30 h.; V: 18:00 h.(Sala 7 Verde)
- **Martes, jueves,viernes:** (Sala 6 Azul)

Grupo C: M y J: 9:30 h.; V: 10:30 h.
Grupo D: M y J: 18:00 h ; V: 18:30 h.
Grupo E: M y J: 19:00 h.; V: 18:30 h.
Grupo F: M y J : 20:00 h. ; V: 18:30 h.

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

CIRCUIT TRAINING Y PILATES MUNICIPAL

PABELLÓN DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN .Pista central

Municipal: 3 h./semana 18 € /mes. (Empadronad@s)// 25€/mes (No empadronados).
2 h./semana 13€/mes (Empadronad@s)// 22€/mes (No empadronados)

PILATES

Grupo A: L, X, V: 11:30 h.

Grupo B: M y J: 10:30 h.

Grupo C: M y J: 11:45 h. (pilates embarazadas, madres con bebés y necesidades terapéuticas)

CIRCUIT TRAINING

Grupo C: M y J 9:15 h.

PATINAJE

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

NUEVO PABELLÓN TORRE DE BENAGALBÓN

Viernes 16:30 h. a 18:30 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, podrán disfrutar rutas de **SENDERISMO** incluidas en el precio y combinar los grupos y horarios de clases como desee.

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
(APAL Deportes // Documentación)
areadeportes@rincondelavictoria.es



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

VOLEIBOL

Cuota: 15€ /mes (mayores 16 años).

30€/mes equipos federados, independientemente de la edad.

CEIP TIERNO GALVÁN RINCÓN DE LA VICTORIA.

Senior femenino federado (mayores de 18): J 20:00-22:00 y V 18:00-20:00

Senior masculino federado (mayores de 18): M 20:00-22:00 y J 18:00-20:00

IES BEN AL JATIB.

Senior femenino (mayores de 18): M 20:00-22:00 y J 20:00-22:00

(Consultar grupo previamente con monitor según nivel y edad del alumno: Jose 675036799 y Ana 663078838)