

ACTIVIDADES SALA CURSO 2022-2023



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 - 10:30			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
10:30 - 11:30	ENTRENAMIENTO +60 AÑOS		ENTRENAMIENTO +60 AÑOS		
17:30 - 18:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CORE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CORE	YOGA
18:30 - 19:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIT	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIT	BOXEO
19:30 - 20:30	ESTIRAMIENTOS	PREPARACIÓN FÍSICA GOLF	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CLUB DE CORREDORES	PREPARACIÓN FÍSICA JUVENIL

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Ejercicios físicos que permiten entrenar los músculos y prepararlos para realizar tareas cotidianas con mayor facilidad y sin lesiones.	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
ESTIRAMIENTOS: Ejercicios que permiten incrementar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
HIT: Entrenamiento de alta intensidad que se caracteriza por la realización de sesiones cortas de fuerza buscando el aumento de la masa muscular.	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
CORE: Entrenamiento para fortalecer los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna.	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
ENTRENAMIENTO +60: Entrenamiento orientado a la mejora de la condición física atendiendo a las necesidades específicas de las personas mayores de 60 años.	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
PREPARACIÓN FÍSICA GOLF: Entrenamiento dirigido a fortalecer los grupos musculares empleados en la práctica de golf.	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
CLUB DE CORREDORES: Entrenamiento al aire libre para corredores de todos los niveles en los que se trabaja la carrera y otros aspectos importantes como técnica, fuerza y movilidad	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Aire libre. Punto de encuentro: gimnasio Aforo máximo 12 personas.
PREPARACIÓN FÍSICA JUVENIL: Entrenamiento físico general para los jóvenes participantes en las Escuelas Deportivas de golf, pádel, tenis y natación.	Actividad gratuita para inscritos en escuelas deportivas.	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
YOGA: práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente mediante posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud.	Socios: 80€ No socios y abonados: 96€ Empadronados Iza: 50€	Requiere inscripción en recepción. Sin reserva de asistencia	Sala gimnasio Aforo máximo 12 personas.
BOXEO: Actividad de iniciación a los conceptos técnicos preparación física de este deporte.	Socios: 30€ No socios y abonados: 80€ Empadronados Iza: 20€	Requiere inscripción en recepción. Sin reserva de asistencia	Sala Multiactividad Aforo máximo 12 personas.