

TEMPORADA DEPORTIVA 2022/23 VALDEMANCO

OFERTA DEPORTIVA ADULTOS

PILATES

Método gimnástico que aúna el ejercicio corporal con el control mental, basado en la respiración y la relajación.

G.A.P.

Conjunto de ejercicios orientados al trabajo de los glúteos, los abdominales y las piernas.

BOXEO

Deporte de contacto y autodefensa

LIGA "TIRO DE CALVA"

Primer domingo de cada mes (comienzo en octubre)

Lugar pendiente de definir

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Es un método de trabajo de bajo impacto, ayuda a sobrellevar mejor los trabajos cotidianos. Una excelente oportunidad para hacer ejercicio y mejorar la salud.

GLOBAL TRAINING

Entrenamiento total, es un conjunto de actividades enfocadas a trabajar todas las competencias de tu cuerpo.

Incluiremos distintas actividades como Tábata, Entrenamiento en suspensión (TRX), Body Pump y Zumba

- CUOTA Liga de Calva 6€
- CUOTA 18€ UNA ACTIVIDAD*/ 30€ DOS ACTIVIDADES*
- BONO ACTIVIDAD DEPORTIVA + SALA DE MUSCULACIÓN 30€*
- SALA DE MUSCULACIÓN 2€ Entrada libre / 15€ cuota mensual*/ 40€ cuota trimestral*
- Boxeo: la cuota y el horario quedan pendientes según demanda y disponibilidad del entrenador.

OFERTA DEPORTIVA INFANTIL

FÚTBOL I (4-5-6 años)

FÚTBOL II (a partir de 7 años)

BAILE I (4-5-6 años)

BAILE II (a partir de 7 años)

PREDEPORTE

(3-4-5 AÑOS)

MULTIDEPORTE

(a partir de 6 años)

GIMNASIA

RÍTMICA

- CUOTA 36€ Trimestral*
- Gimnasia Rítmica: la cuota y el horario quedan pendientes según la demanda y disponibilidad de la entrenadora.

COMIENZO DE LAS ACTIVIDADES 15 DE SEPTIEMBRE (JORNADAS GRATUITAS HASTA OCTUBRE)

PAGO MÍNIMO: UNA MENSUALIDAD

* + 5€ no empadronados