

AXIS 360
CICLO VIRTUAL
BODYPUMP
BODYBALANCE
BODYCOMBAT
CICLO INDOOR
PILATES
GAP
LATIN PARTY
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
ESTIRAMIENTOS
AQUA TRAINING
AQUAGYM
AQUAFITNESS...

Accés diferenciat
activitats piscina i en sec

Instal·lacions renovades

Noves activitats



Centre Esportiu

Picanya

Piscina coberta

Nous temps, nous reptes.

Una nova etapa
també per a tu.

Obert
10 de
setembre
2018

Passeig de la Primavera, 1
Tel. 961 594 090

AJUNTAMENT
PICANYA



GUÍA DE ACTIVIDADES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:15	CICLO INDOOR VIRTUAL	CICLO INDOOR VIRTUAL	CICLO INDOOR VIRTUAL	CICLO INDOOR VIRTUAL	CICLO INDOOR		
8:30	ESTIRAMIENTOS	AQUAGYM	LATIN PARTY	AQUAGYM	LATIN PARTY		
9:30	CICLO INDOOR AQUAFITNESS	BODY COMBAT	BODY PUMP AQUAFITNESS	BODY COMBAT	CICLO INDOOR BODY BALANCE		
10:30	AXIS 360	CICLO INDOOR PILATES	AXIS 360 GAP	CICLO INDOOR PILATES	AXIS 360 BODY PUMP	CICLO INDOOR VIRTUAL	CICLO INDOOR VIRTUAL
14:15	AQUATRaining		AQUATRaining		AQUATRaining		
14:30	AXIS 360	FUNCIONAL TRAIN	AXIS 360	FUNCIONAL TRAIN	AXIS 360		
15:30	CICLO INDOOR	BODY PUMP AQUAGYM	CICLO INDOOR	BODY BALANCE AQUAGYM	CICLO INDOOR		
18:30	BODY BALANCE CICLO INDOOR	PILATES	BODY COMBAT CICLO INDOOR	BODY PUMP	BODY COMBAT		
19:30	BODY PUMP AXIS 360 AQUAFITNESS	LATIN PARTY AXIS 360 AQUAGYM CICLO INDOOR	TBC AXIS 360 AQUAFITNESS	LATIN PARTY AXIS 360 AQUAGYM CICLO INDOOR	BODY BALANCE AXIS 360		
20:00	CICLO INDOOR		CICLO INDOOR				
20:30	BODY COMBAT AXIS 360 CICLO INDOOR	GAP	BODY PUMP AXIS 360 AQUATRaining CICLO INDOOR	BODY BALANCE			

ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN AGUA

* LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN AGUA SE REALIZARAN EN EL VASO DE ENSEÑANZA O EN DOS CALLES DEL VASO DE NATACIÓN

* SIEMPRE HABRÁ TRES CALLES PARA NADO LIBRE (MAX. DE USUARIOS POR CALLE, 6)

* EN TODAS LAS FRANJAS HORARIAS ESTÁ ABIERTA LA SALA CICLO INDOOR PARA MODALIDAD VIRTUAL

ACTIVIDADES DIRIGIDAS PERSONAS MAYORES

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:45 A 9:30	CICLO GOLD					
9:30 A 10:15	FITNESSGOLD	MAYORES ACTIVOS	FITNESSGOLD	MAYORES ACTIVOS	FITNESSGOLD	
10:15 A 11:00	CIRCUITO SPA GOLD					
18:00 A 20:00						BAILE

“MAYORES ACTIVOS” COMPRENDE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PARQUES DE LA CIUDAD COMBINANDOLA CON PASEO DE 40 MINUTOS

ACTIVIDADES DIRIGIDAS NIÑOS Y NIÑAS

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30 a 18:15	PEQUEFITNESS	ZUMBAKIDS	CICLO KIDS	CAPOEIRA KIDS	PEQUEFITNESS

Precio
Bono Kids: 20€ mes
4 a 16 años

Las actividades dirigidas para Mayores y Pequeños empezarán a partir del mes de octubre



Belleza y fisioterapia

El centro también ofrece servicios de belleza personal y fisioterapia

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

AXIS 360: Sesión conducida por un técnico en la que se usa una revolucionaria máquina que permite más de 300 movimientos diferentes.

CICLO VIRTUAL: Actividad monitorizada a través de un televisor dónde podrás vivir la misma experiencia que en una clase de ciclo indoor dirigida, simulando diferentes rutas, acompañado de imágenes y música.

BODYPUMP: Programa de entrenamiento físico coreografiado en el que se combina el trabajo aeróbico con el muscular mediante un sistema de ejercicios de alzamiento de peso libre y el uso del propio peso corporal

BODYBALANCE: Sesión dirigida que se inspira en el Yoga, el Tai Chi y el Pilates y que mejora la flexibilidad y la fuerza

BODYCOMBAT: clase dirigida de ejercicios cardiovasculares que se realiza en grupo y consiste en realizar movimientos de diferentes artes marciales como el taekwondo, karate, capoeira, muay thay (boxeo tailandés), tai chi o boxeo, entre otros, a través de coreografías.

CICLO INDOOR: Sesión dirigida en el que simularemos al ritmo de la música diferentes rutas en bicicleta.

PILATES: Conjunto de ejercicios físicos que buscan mejorar tonificar, estirar y mejorar la propiocepción y postura corporales, a través de una respiración consciente y eficaz

GAP: clase colectiva de tonificación específica para trabajar glúteos, abdomen y piernas.

LATIN PARTY: clase dirigida enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Metodología de entrenamiento basada en la realización de ejercicios y movimientos orientados a la mejora de la fuerza, la coordinación, la resistencia, ayudándonos a mejorar la composición corporal y el estado de forma.

ESTIRAMIENTOS: Ejercicios focalizados en la mejora de la flexibilidad y la higiene postural.

Aqua training: Actividad acuática cuya finalidad es la mejora de las cualidades necesarias para un buen rendimiento en el deporte de la natación.

Aquagym: Serie de ejercicios aeróbicos en el medio acuático de bajo impacto y con soporte musical.

Aquafitness: Series de ejercicios aeróbicos que permiten mejorar todas las cualidades físicas, ya sean básicas (fuerza, resistencia, velocidad) o derivadas (coordinación, ritmo, equilibrio...) aprovechando las cualidades físicas del agua en busca de la salud.

PRECIOS

TIPO DE ABONO	HORARIO	MATRÍCULA	CUOTA MES	MENORES 18 AÑOS DISCAPACIDAD O PERS. JUBILADAS	ANUAL
TOTAL	COMPLETO	45	40	25	390
GYM+ACTIVIDADES DIRIGIDAS	COMPLETO	40	30	20	290
PISCINA+ACTIVIDADES ACUÁTICAS	COMPLETO	27	30	20	290
FAMILIAR*	COMPLETO	57	51		490

*El bono familiar incluye todas las actividades

ENTRADAS PUNTUALES	NADO LIBRE	GYM	TOTAL (USO DE TODA LA INSTALACIÓN)
PERSONAS ADULTAS	4	4	6
JUBILADOS/DISCAPACITADOS Y MENORES 18 AÑOS	3	3	5
FAMILIAR	10	10	12

CURSOS DE NATACIÓN	PERIODICIDAD	MES	TRIMESTRE	INTENSIVO JUNIO-JULIO
BEBES (DE 6 A 36 MESES)	1 DIA/SEMANA	38	110,5	120
	2 DIAS/SEMANA	62	190	
PREESCOLARES (DE 3 A 5 AÑOS)	1 DIA/SEMANA	26	69	
	2 DIAS/SEMANA	35	86	
ESCOLARES (DE 6 A 12 AÑOS)	1 DIA/SEMANA	18	45	
	2 DIAS/SEMANA	25	67	
JOVENES (DE 12 A 18 AÑOS)	1 DIA/SEMANA	18	45	
	2 DIAS/SEMANA	25	67	
ADULTOS (+ DE 18 AÑOS)	1 DIA/SEMANA	25	58	
	2 DIAS/SEMANA	35	90	
JUBILADOS/DISCAPACITADOS	2 DIAS/SEMANA		38	
TERAPEÚTICA	1 SESION SEMANA	50		
MATRONATACIÓN	2 SESIONES SEMANA	44		
NATACIÓN ADAPTADA	1 SESION SEMANA	40		

ALQUILER INSTALACIONES	PRECIO HORA
PISCINA/CALLE	26,5
PISCINA/VASO ENSEÑANZA	32
SALA CICLO	106
SALA POLIVALENTE	106

