



EFIMONSER SL
EFICIENCIA MONTAJES SERVICIOS

HORARIO ATENCIÓN AL PÚBLICO

PABELLÓN CUBIERTO MARINA ALABAU

LUNES A VIERNES

MAÑANAS:

10:30 a 13:30 hrs.

TARDES:

18:00 a 19:00 hrs.

INSCRIPCIONES:

[HTTPS://WWW.SPORTTIA.COM](https://www.sporttia.com)

ACTIVIDADES DEPORTIVAS EFIMONSER

680 81 98 21

***Mismo horario de atención al público**

mairenadeportiva@efimonser.com

Actividades Físico-Deportivas en Pabellón Cubierto y Pistas Polideportivas.

ACTIVIDADES INDOOR

AEROBIC

Entrenamiento cardiovascular para mejorar la condición física al ritmo de la música. Coreografías basadas en movimientos coordinados. Sesiones variadas de Aerobic, Step, latino, Aeroboxing.

	€/MES	DÍAS	HORARIOS	INSTALACIÓN
AEROBIC	18,00€	LXV	9:30H	PABELLÓN CUBIERTO MARINA ALABAU
	15,00€	MJ	18:00 H	
			19:00H	

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

El sedentarismo propio de nuestro estilo de vida hace que esta actividad sea una de las más útiles para las personas que no persiguen con la actividad física otra cosa que "sentirse mejor".

	€/MES	DÍAS	HORARIOS	INSTALACIÓN
GIMNASIA MANTENIMIENTO	18,00€	LXV	9:30H	PABELLÓN CUBIERTO MARINA ALABAU
			19:00H	

ACTIVIDAD FÍSICA DE MAYORES

La actividad física es reconocida como una actividad útil y con sentido para la vida. Especialmente en las personas mayores, es una forma ideal de prevención de enfermedades crónico-degenerativas.

	€/MES	DÍAS	HORARIOS	INSTALACIÓN
ACTIV. FÍSICA DE MAYORES	4,00€	MJ	9:30H	PABELLÓN CUBIERTO MARINA ALABAU
			10:30H	
			11:30H	

YOGA

Lo que es bueno para el cuerpo también lo es para la mente y el espíritu. Clases colectivas donde la práctica asidua de ciertas posturas, la respiración, técnicas de introspección y meditación, nos ayudan a conseguir bienestar físico y mental.

	€/MES	DÍAS	HORARIOS	INSTALACIÓN
YOGA	28,00€	LXV	9:30H	PABELLÓN CUBIERTO MARINA ALABAU
	23,00€	LX	20:00H	
			9:30H	
	23,00€	MJ	20:00H	

ACTIVIDADES OUTDOOR

CALISTENIA

La calistenia es un sistema de ejercicios físicos donde se trabaja con el propio peso corporal. En este sistema, el interés está en los movimientos de las cadenas musculares que componen nuestro cuerpo. Suele realizarse aprovechando estructuras y elementos de agarre específicos.

	€/MES	DÍAS	HORARIOS	INSTALACIÓN
CALISTENIA	23,00€	MJ	19:30H	PISTAS POLIDEPORTIVAS FRANCISCO LEÓN
	14,00€	S	10:30H	

PÉRDIDA DE PESO

Está orientado a lograr un cambio de hábitos en la persona, mejorando la composición corporal, a través de movimientos adaptados a la condición física de la persona.

	€/MES	DÍAS	HORARIOS	INSTALACIÓN
PÉRDIDA DE PESO	23,00€	LX	17:30	PISTAS POLIDEPORTIVAS FRANCISCO LEÓN

CROSS-TRAINING – ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Es un deporte que engloba diferentes ejercicios de alta intensidad, tanto de fuerza como cardiovasculares, para trabajar todos los grupos musculares de forma independiente. Su principal objetivo es potenciar la condición física del deportista e incrementar su rendimiento deportivo.

	€/MES	DÍAS	HORARIOS	INSTALACIÓN
CROSS-TRAINING	28,00€	LXV	10:30H	PISTAS POLIDEPORTIVAS FRANCISCO LEÓN
	23,00€	MJ	19:30H	
	14,00€	V	18:00H	
	14,00€	S	9:30H	

ESCALADA – BOULDER (Infantil y Adultos).

Boulder es una forma de escalada en roca donde el escalador no necesita una cuerda (desplazamiento fundamentalmente horizontal). Se practica en pequeños rocódromos, generalmente menos a pocos metros de altura, lo suficientemente pequeño para saltar si es necesario y garantizar la seguridad del participante.

	€/MES	DÍAS	HORARIOS	INSTALACIÓN
ESCALADA INFANTIL Y ADULTOS	13,00€ INFANTIL	LX	17:00H	PISTAS POLIDEPORTIVAS FRANCISCO LEÓN
	23,00€ ADULTOS	LX	18:00H	

PATINAJE (Infantil y Adultos)

Iniciación y perfeccionamiento de esta práctica, juegos, recorridos urbanos, acrobacias, educación vial... sobre patines en línea.

Clases para adultos que desean iniciarse con seguridad en la práctica del patinaje en línea; Una actividad deportiva que se ha convertido en una divertida alternativa de salud, recreación y transporte.

	€/MES	DÍAS	HORARIOS	INSTALACIÓN
PATINAJE INFANTIL Y ADULTOS	18,00€ INFANTIL	V	16:30H	PISTAS POLIDEPORTIVAS FRANCISCO LEÓN
	23,00€ ADULTOS			

MULTIDEPORTE (Infantil)

	€/MES	DÍAS	HORARIOS	INSTALACIÓN
MULTIDEPORTE	13,00€	LX	17:30H	PISTAS POLIDEPORTIVAS FRANCISCO LEÓN