



Instituto Municipal
de Dinamización Ciudadana

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.es



COMENZAMOS EL 2 DE SEPTIEMBRE

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 Aeróbic, Step, latino, Aeroboxing.

	€/MES	DÍAS	HORARIOS	INSTALACIÓN
AEROBIC	15,00€	LX	9:00H	PABELLÓN CUBIERTO MARINA ALABAU
		MJ	18:00 H	
		MJ	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	
	23,00€	MJ	9:30H	
			20:00H	

*Las actividades se desarrollarán cuando estén al 50%

COMENZAMOS EL 2 DE SEPTIEMBRE

ACTIVIDADES OUTDOOR

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	PABELLÓN CUBIERTO MARINA ALABAU (ZONA POWER)
	23,00€	MJ	19:30H	PISTAS POLIDEPORTIVAS FRANCISCO LEÓN

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	18:30H (verano) 17:00H (invierno)	PABELLÓN CUBIERTO MARINA ALABAU (EXTERIOR)
	23,00€ ADULTOS	LX	19:30H (verano) 18:00H (invierno)	

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	18:00 a 20:00h (verano)	PISTAS POLIDEPORTIVAS FRANCISCO LEÓN
	23,00€ ADULTOS		16:30 a 18:30h (invierno)	

MULTIDEPORTE (Infantil)

	€/MES	DÍAS	HORARIOS	INSTALACIÓN
MULTIDEPORTE	13,00€	LX	18:30H (verano) 17:00H (invierno)	PISTAS POLIDEPORTIVAS FRANCISCO LEÓN

*Las actividades se desarrollarán cuando estén al 50%