

## Nuevas salas, nuevas actividades, el mismo corazón.

Nuestras viejas instalaciones se amplían con un spa, dos salas polivalentes y una de spinning.

Además, hemos implementado un sistema de desinfección por rayos UVA que reduce cloraminas e isocianúricos al reducir al mínimo los niveles de cloro. Esto nos da un agua que no irrita ni reseca, ideal para niños, mayores y pieles sensibles en general

Hemos implementado programas de actividades nuevos y algunos de ellos, novedosos y necesarios en Segovia: Acrobacia, Wing Tsung, Psicomotricidad Niños, y otros muy demandados como Cross-training, el circo. Hemos ampliado la natación de bebés hasta los 3 meses, desarrollado el programa de Ciclo... (Si eres de los que crees que las pesas no es buen deporte, nuestro centro es tu casa)

Se va a sacar un Bono Socio Centro desde 35 € que permite uso de spa, sala de ciclo virtual, baño piscina desde las 7.30 hasta las 23.30 y una actividad de agua o dos de Sala.

No nos hemos olvidado de los pequeños, y se ha sacado un Socio Centro Infantil por 29,90 que permite una actividad de sala y otra de agua. Nuestro programa estrella de lanzamiento le hemos llamado "Superhéroe" e incluye acrobacia, arte marcial defensivo y natación. El uniforme: el traje de superhéroe favorito.



RUN Y AGUA		Intensidad alta
MONITOR	Diego, Adrian y Alberto	
HORARIO	Lu 20,00 y Mi 19,00 y 20.00	



**DESCRIPCION** preparación de las carreras populares combinado ejercicios en agua para recuperar y evitar lesiones. Se alterna carrera en seco y en agua, con ejercicios en seco y a remojo.. Se regala camiseta del CLUB DEL CORRRRRRREDOR J. CARLOS CASADO. Una prenda especial que te garantiza ganar todas las carreras.

BAILETON		Intensidad media
MONITOR	Sandra	
HORARIO	Lu y Mi 17,00	





**DESCRIPCION** Combinación de baile coreografiado con fortalecimiento de glúteos abdominales y piernas.

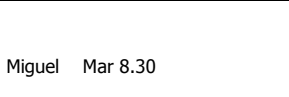
YOGA		Intensidad baja
MONITOR	Noa	
HORARIO	Mi 13,00- Jue 19.00	





**DESCRIPCION:** Meditación, elasticidad, equilibrio postural. Una disciplina que combina respiración, estiramientos y meditación.


<b>CICLO INDOOR</b>		Intensidad media/alta				
MONITOR HORARIO	Jesús	Lu y mi 20,15				
MONITOR HORARIO	Pedro	May ju 11,00				
MONITOR HORARIO	Fran	Sab 10.30	<b>+ ciclo virtual + de 70 Hs semanales</b>	MONITOR HORARIO	Juan Carlos	May ju 19,45
<b>DESCRIPCIÓN</b> : Programa de entrenamiento aeróbico sobre ciclo con rueda de inercia de 20 kg al ritmo de música y las instrucciones de nuestros experimentados <i>trainners</i> .						

<b>WING-TSUN</b>		Intensidad alta				
MONITOR	Iván					
HORARIO	Lu y mi 19,30					
<b>DESCRIPCIÓN</b> Arte marcial chino de defensa personal que combina las proyecciones, el combate suave, las presas y las defensas de arma blanca. Se empareja con la <i>escrima</i> , que se imparte los sábados, que incorpora el manejo de elementos cotidianos como armas. Apta para todas ambos sexos y para todas las edades.						

<b>PILATES</b>		Intensidad media/baja				
MONITOR	Fran, Jesús					
HORARIO	Lu y Mar 12.00, 18,00, 19.00 Mie 12.00	Miguel Mar 8.30				
<b>DESCRIPCIÓN</b> : Sistema de entrenamiento físico y mental con ejercicios pensados para fortalecer los músculos sin aumentar el volumen. Evita lesiones y mejora la calidad de vida..						


<b>NATURA ZEN</b>		Intensidad baja		
MONITOR	Pedro			
HORARIO	Martes 19.00			
<b>DESCRIPCIÓN</b> : Aprende a meditar a través de la respiración, consigue el sosiego de tu mente, logra el equilibrio personal y emocional. Comunión y reflexión. Se combina con <b>Natación Zen</b> (ver actividades especiales de agua)				

<b>GIMNASIA MANTENI. Y RECUPERACIÓN</b>		Intensidad baja				
MONITOR	Sandra					
HORARIO	Lu y mi 11.00					
<b>DESCRIPCIÓN</b> : Actividad dirigida a <b>usuarios senior</b> que combina gimnasia moderada y adaptada dentro y fuera de agua. Se combina con sesiones de sauna suave y si se portan bien, de jacuzzi. Mejora articular, de espalda y cardio vascular.						

<b>ACROBACIA ADULTOS SUELO Y AIRE</b>		Intensidad alta				
MONITOR	Javier					
HORARIO (1,15)	Mar y jue 19.,00					
<b>DESCRIPCIÓN</b> Trapecio, aros, cargas, tela... ¿Qué te gusta? Desarrolla una musculatura extraordinaria a la vez que desarrollas unas habilidades que te harán extraordinario. Ríete de las pesas y ven a disfrutar con la disciplina circense más física y emocionante.						

## Otras actividades:

CICLO INDOOR		Intensidad media/alta		
MONITOR	Jesús			
HORARIO	Lu y mi 20,15			
MONITOR	Pedro			
HORARIO	May ju 11,00		<b>+ ciclo virtual</b>	<b>+ de 70 Hs semanales</b>
MONITOR	Fran		MONITOR	Juan Carlos
HORARIO	Sab 10.30		HORARIO	May ju 19,45
<p><b>DESCRIPCION</b> : Programa de entrenamiento aeróbico sobre ciclo con rueda de inercia de 20 kg al ritmo de música y las instrucciones de nuestros experimentados <i>trainners</i>.</p>				

WING-TSUN		Intensidad alta		
MONITOR	Iván			
HORARIO	Lu y mi 19,30			
<p><b>DESCRIPCIÓN</b> Arte marcial chino de defensa personal que combina las proyecciones, el combate suave, las presas y las defensas de arma blanca. Se empareja con la <i>escrima</i>, que se imparte los sábados, que incorpora el manejo de elementos cotidianos como armas. Apta para todas ambos sexos y para todas las edades.</p>				