

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 isocianuricos 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.



| Intensidad alta | |
|-----------------|-----------------------------|
| RUN Y AGUA | Diego, Adrián y Alberto |
| MONITOR | Lu 20,00 y Mi 19,00 y 20,00 |
| HORARIO | |



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 CORRRRRREDOR J. CARLOS CASADO. Una prenda especial que te garantiza ganar todas las carreras.

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



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

| Intensidad baja | |
|-----------------|---------------------|
| YOGA | Noa |
| MONITOR | Mi 13,00- Jue 19,00 |
| HORARIO | |



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

Centro Deportivo J. Carlos Casado

Centrodeportivocarloscasado.com. 921429060



| | |
|-----------------|-----------------------|
| CICLO INDOOR | Intensidad media/alta |
| MONITOR HORARIO | Jesús Lu y mi 20,15 |



+ ciclo virtual + de 70 Hs semanales

| | |
|-----------------|--------------|
| MONITOR HORARIO | Pedro |
| | May ju 11,00 |

| | |
|-----------------|-----------|
| MONITOR HORARIO | Fran |
| | Sab 10.30 |

| | |
|-----------------|--------------|
| MONITOR HORARIO | Juan Carlos |
| | May ju 19,45 |

DESCRIPCIÓN : Programa de entrenamiento aeróbico sobre ciclo con rueda de inercia de 20 kg al ritmo de música y las instrucciones de nuestros experimentados *trainers*.

| | |
|-----------|-----------------|
| WING-TSUN | Intensidad alta |
| MONITOR | Iván |
| HORARIO | Lu y mi 19,30 |



DESCRIPCIÓN 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 *escrima*, que se imparte los sábados, que incorpora el manejo de elementos cotidianos como armas. Apta para todas ambos sexos y para todas las edades.

| | |
|---------|-----------------------|
| PILATES | Intensidad media/baja |
| MONITOR | Fran, Jesús |
| | Lu y Mar 12,00, |

| | |
|---------|--------------|
| HORARIO | 18,00, 19,00 |
| | Mie 12,00 |

Miguel Mar 8,30

DESCRIPCIÓN: 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..

| | |
|------------|-----------------|
| NATURA ZEN | Intensidad baja |
| MONITOR | Pedro |
| HORARIO | Martes 19,00 |



DESCRIPCION: 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 **Natación Zen** (ver actividades especiales de agua)

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| GIMNASIA MANTENI. Y RECUPERACIÓN | Intensidad baja |
| MONITOR | Sandra |



DESCRIPCIÓN: Actividad dirigida a **usuarios senior** 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.

| | |
|--------------------------------|-----------------|
| ACROBACIA ADULTOS SUELO Y AIRE | Intensidad alta |
| MONITOR | Javier |
| HORARIO (1,15) | Mar y jue 19,00 |



DESCRIPCIÓN 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 HORARIO | Jesús Lu y mi 20,15 | + ciclo virtual | + de 70 Hs semanales |
| MONITOR HORARIO | Pedro May ju 11,00 | | |
| MONITOR HORARIO | Fran Sab 10.30 | MONITOR HORARIO | Juan Carlos May ju 19,45 |
| DESCRIPCION : 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> . | | | |

| | | | |
|--|-----------------|---|--|
| WING-TSUN | Intensidad alta |  | |
| MONITOR | Iván | | |
| HORARIO | Lu y mi 19,30 | | |
| DESCRIPCIÓN 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. | | | |