



Programa de actividades deportivas para adultos

patronato municipal de deportes de Cabra

teléfono: 957 520 674

NORMAS PARA LAS ACTIVIDADES EN LA CIUDAD DEPORTIVA

temporada 008/09

Con la intención de hacer más cómodo y agradable la participación en las actividades de los usuarios del Patronato Municipal de Deportes, se establecen las siguientes normas de uso para las mismas:

- Las inscripciones se realizarán a partir del 10 de septiembre de 2008 dando comienzo las actividades deportivas el lunes 29 de septiembre.
- Para inscribirse en el programa deportivo para Adultos se deberá tener como mínimo 16 años.
- El horario de inscripción a las actividades será de lunes a viernes de 8,30 a 14,00 y de 16,30 a 21,30.
- Para realizar la reserva de la plaza deberá abonarse el precio establecido por trimestre, no se pueden hacer reservas por teléfono. (octubre- diciembre, enero – marzo, abril- junio)
- Una vez que se formaliza la inscripción al programa deportivo para adultos de la Ciudad Deportiva, se podrá asistir a todas las actividades planificadas en cada trimestre asistiendo al horario que se desee, así como utilizar la Sala de Musculación, incluida dentro del programa deportivo para adultos.
- Será necesario llevar la "tarjeta magnética", para poder abrir los tornos que darán acceso a las Salas deportivas. Dicha tarjeta se entregará por el personal de administración a la hora de formalizar el pago del trimestre. En caso de no llevarla no podrá acceder a la actividad deportiva.
- Existe un número máximo de usuarios por clase que dependerá de la actividad que se realice. En caso de completarse el número de una actividad, los usuarios deberán dirigirse hacia otra que tenga plazas libres. El número de plazas de cada actividad será la siguiente:

Pilates:	18	Correctiva:	18	Yoga:	18
Tai-Chi:	18	Aerocombo:	25	GAP:	25
Body-C.:	25	Musculación:	15	G.Man.:	20
- Si no se produce la renovación en el período de tiempo establecido por el Patronato Municipal de Deportes, el usuario será dado de baja de las actividades.
- Las Actividades se desarrollarán de Lunes a Viernes en los horarios establecidos, y que serán entregados a la hora de la inscripción, salvo los festivos de carácter nacional, autonómico o local. De igual modo se podrá modificar los mismos en función de la demanda. La Sala de Musculación se podrá utilizar de lunes a domingo en el horario de apertura de la Ciudad Deportiva.
- El hecho de inscribirse en el Programa Deportivo para Adultos no lleva implícito un seguro de accidente deportivo, en caso de lesión deberá utilizar su seguridad social o seguro médico privado.

Los precios público podrán ser modificados en enero 2009

Avd. Andalucía S/n - CIUDAD DEPORTIVA - Tél.:957 520 674 Fax: 957 520 799
e-mail:deportes@cabra.net

temporada 2008/09 - temporada 2008/09 - temporada 2008/09 - temporada 2008/09

PROGRAMA DEPORTIVO PARA ADULTOS

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	ESPACIO
9:30	MANTENIMIENTO	TAICHI	MANTENIMIENTO	YOGA	MANTENIMIENTO	TATAMI 1
10:30	PILATES	AEROCOMBO	PILATES	AEROCOMBO	PILATES	TATAMI 1
17:00	PILATES	CORRECTIVA	PILATES	CORRECTIVA		TATAMI 1
18:00	AEROCOMBO	AEROCOMBO	GAP	AEROCOMBO	MUSCULACION*	TATAMI 1
	CORRECTIVA	PILATES	CORRECTIVA	PILATES		TATAMI 2
19:00	MANTENIMIENTO	AEROCOMBO	MANTENIMIENTO	MANTENIMIENTO	MUSCULACION*	TATAMI 1
	CORRECTIVA	PILATES	CORRECTIVA	AEROCOMBO		TATAMI 2
20:00	AEROCOMBO	BODY	AEROCOMBO	GAP		TATAMI 1
	PILATES	TAICHI	PILATES	TAICHI		TATAMI 2
21:00	BODY	GAP	BODY	BODY		TATAMI 1
	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES		TATAMI 2

* SALA DE MUSCULACIÓN

PILATES: es un método de acondicionamiento físico creado por Joseph Pilates hace más de 80 años. Su práctica se extiende por todo el mundo. El método busca el alargamiento, la flexibilidad y la tonificación de los grandes grupos musculares, sin olvidarse de los pequeños músculos profundos.

GIMNASIA CORRECTIVA: realización de ejercicios correctivos adecuados para llevar a cabo la recuperación de la buena postura.

AEROCOMBO: actividad dirigida a la mejorar de la resistencia cardiomuscular utilizando movimientos físicos sincronizados con la música (aerobic, step, funky, hip hop).

YOGA: realización de ejercicios para la relajación, meditación, mejora de la condición física y bienestar.

TAICHI: Se realizan conjunto de movimientos encañados que se ejecutan de manera lenta, uniforme y sin interrupción. Favorece la concentración. Eliminación del stress. Se benefician las articulaciones.

GAP: trabajo específico de glúteos, abdominales y piernas.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: programa deportivo en la que se realizan ejercicios de tonificación, deportivos, recreativos, etc., con el objeto de mejorar la condición física, mental y disfrutar haciendo deporte.

BODY COMBAT: actividad deportiva que mejora la resistencia cardiopulmonar a través de ejercicios y movimientos de artes marciales coordinados con la música.

MUSCULACIÓN: ejercicios de tonificación que se llevarán a cabo en la Sala de Musculación dirigidos con un monitor / a.