

SALA DE ACTIVIDADES COLECTIVAS



ACTIVIDADES

ESPALDA SANA: Gimnasia de corrección postural que se puede practicar a cualquier edad, nos ayuda en la corrección y prevención de patologías y dolores de espalda, con ejercicios que ayudan a la reeducación postural.

PILATES: Actividad por la que a través de los ejercicios controlados buscamos bienestar reduciendo los niveles de stress a través de la respiración el equilibrio y la fuerza fortaleciendo la columna. Es una actividad para todos los públicos.

BALANCE: Actividad que mezcla los principios del yoga, tai-chi, Pilates para crear un trabajo que consigue llevar nuestro cuerpo y nuestra mente a un estado de equilibrio y armonía, reduciendo el stress mejorando la fuerza la flexibilidad, el equilibrio y la armonía del cuerpo con la mente. Apta para todos los públicos.

POWERTONO: Clase número uno para ponerse en forma y tonificar en tiempo record. Apta para deportistas avanzados y esporádicos. Es una sesión con barras y con discos y con soporte musical. Fortalece tonifica y define la musculatura de todo el cuerpo, apta para todos los públicos.

SPINING: Sesión colectiva encima de la bicicleta y con soporte musical, es apta para todos los públicos. Uno mismo se marca la intensidad de trabajo, es sencilla y eficaz recomendada para aquellas personas que buscan sudar, quemar calorías y mejorar la resistencia física.

ESCUELA MULTIDEPORTE: Apta para niños mayores de 5 años en las que se practicarán la iniciación a diversos deportes, tanto como a deportes alternativos y juegos tradicionales.

FUNKY-HIPHOP-DANCE: Apta para niños mayores de 5 años. Son unas actividades basadas en el soporte musical en las que crearemos coreografías y pasaremos un buen rato.

AEROBIC STEP KOMBAT: Actividad física con música ideal para trabajar a través de sencillas coreografías los aspectos cardiovasculares, coordinación, memoria y orientación que ayuda también a mejorar la forma física y quemar calorías, apta para todos los públicos, ideal para pasar un rato divertido.

BAILES DE SALÓN: Sesión dirigida que nos introducirá en los bailes de siempre que siguen de actualidad apta para todo el mundo.

SALA DE FITNESS



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: Actividad con soporte musical en la que trabajaremos todos los grupos musculares del cuerpo, de manera eficaz buscando como objetivo mejorar el tono muscular y la condición física del día a día. Recomendable para todas las edades y especialmente para hombres y mujeres para principiantes y los que vuelven a comenzar la actividad física.

GERONTOGIMNASIA-MICROGIMNASIA: Actividad recomendada para mayores de 65 años. Es una sesión de bajo impacto que integra el ejercicio aeróbico para mantener el corazón en forma, trabajo de fuerza, resistencia, movilidad articular equilibrio y estiramientos.

HORARIOS DE LAS ACTIVIDADES PROVISIONALES Y MODIFICABLES

GERONTOGIMNASIA:

Lunes y Miércoles de 16:00 a 17:00 h.

BALANCE:

Martes y jueves de 09:30 a 10:30 h.

AEROBIC:

Lunes y Miércoles de 20:00 a 21:00 h.

FUNKY:

Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 h.

SPINING:

Martes y Jueves de 20:00 a 21:00 h.

PILATES:

Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h.

PRECIOS

CUOTA MENSUAL: 10 €

PRECIO POR CURSO: 10 €

TÉCNICO DEPORTIVO
RESPONSABLE DEL GIMNASIO:
Dña. ANA BELÉN GARCÉS SASTRÓN.

**HORARIOS DEL GIMNASIO
PROVISIONALES Y MODIFICABLES**

**APERTURA PARCIAL
A PARTIR DEL 5 DE MARZO**

LUNES

16:00 a 21:00 h.

MARTES Y JUEVES

09:30 a 13:00 h.

16:00 a 21:00 h.

MIÉRCOLES Y VIERNES

10:00 a 13:00 h.

16:00 a 21:00 h.

SÁBADOS

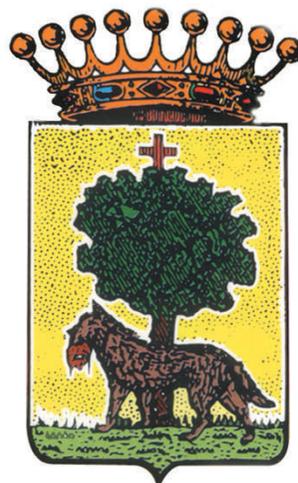
10:00 a 14:00 h.

Para inscribirse al gimnasio pueden hacerlo en las oficinas del Ayuntamiento de Robres o en el teléfono **974-392011**.

De LUNES a VIERNES de 09:00 a 14:00 h.

aytorobres@monegros.net

www.robres.es



**EXCMO.
AYUNTAMIENTO
DE ROBRES**

GIMNASIO - SPA DE ROBRES



C/ Canal de Monegros, s/n
Teléfono 974 39 20 11
22252 **ROBRES** (Huesca)