

PROGRAMA DEPORTE Y SALUD 18-19

CIUDAD DEPORTIVA AMAYA

+ **ACTIVOS**



Programa de promoción de la actividad física que ayude a crear hábitos de vida saludable entre los socios de CD Amaya que no practican deporte de manera continua.

Ser **+ ACTIVOS** tiene una influencia positiva en la mejora de la salud y el bienestar, en la prevención de enfermedades y en el aumento de la esperanza de vida (vivir mejor y más años).

ASESORAMIENTO / ACOMPAÑAMIENTO

▪ **VALORACIÓN INDIVIDUAL**

Test para medir la evolución (de octubre a mayo) de diferentes parámetros físicos: porcentaje de grasa, masa muscular, densidad ósea, nivel de fuerza y respuesta de la frecuencia cardiaca al esfuerzo.

Precio: 2 test (octubre y mayo): 19 €.

**Mínimo 20 inscritos. Si se incrementa el número habría posibilidad de reducir el precio de los test.*

▪ **HORARIO MONITORES DEL GIMNASIO** ¡Ampliamos horarios!

Los monitores de sala preparan una tabla de entrenamientos adecuado a cada socio y supervisan la correcta realización de los ejercicios para optimizar el esfuerzo y evitar lesiones.

Del 17 de septiembre al 8 de junio:

- Lunes: De 10:00 a 14:00 y de 18:00 a 20:00
- Martes: De 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 22:00
- Miércoles: De 10:00 a 14:00 y de 18:00 a 20:00
- Jueves: De 10:00 a 12:00 y de 18:30 a 22:00
- Viernes: De 12:00 a 14:00

Del 10 al 30 de junio/ Del 1 al 15 de septiembre /Navidad y Semana Santa:

- Lunes: De 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00
- Martes: De 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 20:00
- Miércoles: De 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00
- Jueves: De 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 20:00
- Viernes: De 12:00 a 14:00

Del 15 al 31 de julio:

- Lunes: De 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 20:00
- Martes: De 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 20:00
- Miércoles: De 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 20:00
- Jueves: De 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 20:00
- Viernes: De 10:00 a 12:00

Agosto:

- Lunes: De 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00
- Martes: De 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 20:00
- Miércoles: De 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00
- Jueves: De 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 20:00
- Viernes: De 10:00 a 14:00 y de 18:00 a 20:00

▪ **GIMNASIO DIRIGIDO**

. **MAYORES DE 60 AÑOS:** ¡NUEVA!

Realización de ejercicios de baja intensidad con las máquinas del gimnasio en grupos reducidos.

Horario: Lunes y miércoles: 12:00 a 13:00 / **Precio:** 55 € (2 días-cuatrimstral) / **Plazas:** 10

. **JÓVENES DE 15 A 17 AÑOS:** ¡NUEVA!

Realización de ejercicios de media y alta intensidad con las máquinas del gimnasio en grupos reducidos.

Horario: Martes y jueves: 20:00 a 22:00 / **Precio:** 30 € (2 días - 1 hora - mensual) / **Plazas:** 20

▪ **ENTRENAMIENTO PERSONAL**

Programas de entrenamiento personal en el Gimnasio con el equipo de Training GPT.

Cita previa: Miguel Ibañez - 677157060

Precio: 35 € (sesión)

▪ **NUTRICIÓN** ¡NUEVO! - A partir del 1 de octubre

Plan de alimentación y seguimiento personalizado.

Cita previa: David Lázaro - 651323928

Precio: 22 € (sesión) – Bono seguimiento completo 4 meses: 87€

▪ **FISIOTERAPIA/OSTEOPATÍA**

Tratamiento de molestias musculares y lesiones.

Cita previa: Miguel Ibañez - 677157060

Precio: 35 € (secciones) / 40 € (socios)

▪ **MASAJISTA**

Manipulaciones terapéuticas, deportivos o estéticos.

Cita previa: Idoia Moreno - 649224160

Precio: 19 € (media hora) / 76 € (bono 5 sesiones)

ACTIVIDADES

¡Te ayudarán a sentirte bien y estar en forma!

▪ **AQUAGYM**: Trabajo físico de fitness en el agua

Horario: Lunes y miércoles: 19:00-20:00 / Precio: 87 € (2 días)

▪ **BALLET FIT**: Fusión de la danza clásica con el fitness ¡NUEVA!

Horario: Martes y jueves: 12:30-13:30

Precio: 119 € (1 día), 160 € (2 días)

▪ **DANTZA**: Conoce las danzas de nuestra tierra de una manera amena y divertida

Horario: Jueves: 19:00-20:30

Precio: 84 €

▪ **DEFENSA PERSONAL JIU-JITSU**: Defensa proporcionada, armónica y gradual ¡NUEVA!

Horario: Martes y jueves: 21:00-22:00

Precio: 65 € (1 día), 106 € (2 días) / Plazas: 15

▪ **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO + ACTIVOS (INICIACIÓN)**: Mejora de la salud y calidad de vida

Horario: Miércoles: 9:00-10:00 / Viernes: 10:00-11:00 ¡NUEVA!

Precio: 55 € (1 día), 74 € (2 días) / Plazas: 20

▪ **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**: Actividad física regular y dirigida

Horario: Lunes, miércoles y viernes: 11:00-12:00 / Lunes, miércoles y viernes: 19:30-20:30

Precio: 96 €

▪ **MINDFULNESS**: Alcanza la atención plena, vive el presente y disfruta de la vida

Horario: Lunes: 20:00-21:30 (avanzado)

Precio: 80 € (1 día, 1,5h)

▪ **NATACIÓN**: Técnica para nadar correctamente. Beneficioso para problemas reumáticos y traumatológicos.

Horario: Lunes, miércoles y viernes (2 o 3 días) – 9:15/ 20:00/ 20:45

Martes y jueves – 9:15 / 10:00 / 14:30 / 20:15

Precio: 87 € (2 días) 122 € (3 días) / Plazas: Consultar en oficinas

- **PADEL:** Clases de todos los niveles.

De lunes a viernes. Según sesiones. 1 hora semanal.

- **PILATES:** Entrenamiento físico y mental

Horario: Lunes, miércoles: 20:00-21:00 / Martes y jueves: 20:00-21:00

Precio: 106 €

- **TAO – TRAINING AMAYA OUTDOOR:** Entrenamiento total al aire libre ¡NUEVA!

Horario: Jueves: 9:30-10:30 / Martes: 19:00-20:00

Precio: 68 €

- **TOTAL BODY FIT (TBF):** Trabaja la fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, equilibrio y flexibilidad

Horario: Lunes y miércoles: 20:30-21:30 / Martes y jueves: 18:30-19:30

Precio: 106 €

- **TRAINING DANCE (STRECHING):** Calentamiento aeróbico, coordinación, tonificación y estiramientos

Horario: Lunes y miércoles: 9:00-10:00 / 10:00-11:00 / 17:00-18:00 / 18:00-19:00

Martes y jueves: 10:00-11:00 / 18:00-19:00

Viernes: 10:00-11:00

Precio: 86 € (2 días), 51 (viernes)

- **YOGA:** Energía de unión con el cuerpo

Horario: Martes y jueves: 11:00-12:30 / 18:00-19:30 / 19:30-21:00

Precio: 100 €

- **ZUMBA:** Bailes de acondicionamiento físico con música latina

Horario: Martes: 17:00-18:00 / Viernes: 19:30-20:30 / Sábado: 9:30-10:30

Precio: 55 €

BONO MULTIACTIVIDAD

18 disciplinas deportivas por 30€ al mes o 210 el curso entero (antes del 17 de septiembre)

CONOCIMIENTO / FORMACIÓN

- **CRECER CON EL DEPORTE:**

Charlas organizadas diferentes jueves de otoño e invierno con un deportista relevante

Primera charla: Javier Urriza (Pentacampeón de Remonte Individual)

Día: Jueves 8 de noviembre de 2018 – 20:00 horas – Salón Social

- **AULAS DE SALUD Y DEPORTE:**

Charlas sobre salud y deporte organizadas diferentes jueves de otoño e invierno en el salón social: preparación física, tratamiento de lesiones, nutrición, salud en familia ...

Primera charla: Miguel Ibañez y Miguel Serón (Preparadores Físicos): “Principios del entrenamiento de fuerza y prevención de lesiones.”

Día: Jueves 17 de enero de 2019 – 20:00 horas – Salón Social

COMUNICACIÓN

- **ESPACIO DE SALUD EN LA WEB:** Fichas de hábitos de vida saludables (colaboración de Mutua Navarra).
- **ZONA DE SALUD EN EL HALL DE LA ENTRADA:** Información sobre hábitos de vida saludables (colaboración de Mutua Navarra).
- **BIBLIOTECA:** Fichas de hábitos saludables, rincón de la salud (libros, documentación ...).