Área de Deportes
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

ACTIVIDADES ADULTOS VERANO 2015

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad para adquirir y mantener la forma física

Lunes – Miércoles – Viernes
De 10:00 a 11:00 y de 18:00 a 19:00 h.

PRECIO:
16.24€ al mes/ 43.32€ trimestre

GIMNASIA MAYORES

Actividad de mantenimiento personalizada

Lunes – Miércoles – Viernes
De 11:00 a 12:00 h.

PRECIO:
6.50€ al mes/ 16.79€ trimestre

PILATES

Pon en forma tu cuerpo y mente

Grupo M :Martes y Jueves de 09:45-10:45 h.
Grupo T: M artes y Jueves de 20:15-21:15 h.

PRECIO: 21,66€ al mes/ 61,73€ trimestre
(se abre grupo con un mínimo de 8 personas)

YOGA Y TAICHI

Tradicional disciplina física y mental

YOGA: Martes 21:15-22:15 h.
TAICHI: Jueves 21:15-22:15 h.

PRECIO: 21,66€ al mes/ 61,73€ trimestre
(se abre grupo con un mínimo de 8 personas)

1 día de prueba gratis!

CLASES COMBINADAS (Fitness-Aeróbic-Step-Gap-Acondicionamiento y Aquaeróbic)

FITNESS

*Actividad para **lograr** un acondicionamiento físico óptimo combinando diferentes programas de entrenamiento*

Lunes – Miércoles – Viernes
De 19:00 a 20:00 h.

AERÓBIC-STEP

La combinación perfecta para trabajar tu cuerpo y divertirte con las novedosas coreografías

Lunes – Viernes

AQUARÓBIC

Miércoles
De 20:00 a 21:00 h.

G.A.P. Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

La combinación perfecta para trabajar tus glúteos, abdominales y piernas de forma divertida.

Lunes – Miércoles
De 21:00 a 22:00 h.

(Fitness-Aeróbic-Step-Gap-Acondicionamiento y Aquaeróbic)
PRECIO: 21.66€ al mes/ 61.73€ trimestre

AIKIDO

Arte Marcial Japonesa

Lunes – Miércoles

De 20:00 a 21:30 h.

PRECIO: 37.90€/mes

MUSCULACIÓN, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y PREPARACIÓN DE OPOSICIONES

Amplios horarios con monitor para rutinas personalizadas desde los 16 años
L a V de 16:00 a 21:30 h.

PRECIOS:
4.33€ sesión/ 23.83€ Mes/ 64.98€ trimestre / Anual 227.43

Haz de este verano...
Un verano diferente!!

polideportivo@becerrildelasierra.es