

## TE PUEDE INTERESAR



### OTRAS ACTIVIDADES PARA ADULTOS

#### Especialización Mixta

½ hora de gimnasia suave y ½ hora de actividad en piscina. Indicado para rehabilitación de lesiones, acondicionamiento físico, etc...

de la flexibilidad. También se ha demostrado beneficioso para reducir el estrés, aumentar la capacidad de concentración y mejorar el equilibrio mental.

#### Pilates

Método mundialmente reconocido y efectivo de tonificación muscular, mejora articular y aumento

Y además, otras formas diferentes y divertidas de hacer ejercicio: **Yoga, Danza del Vientre, Bailes de Salón, Aerobic y Acuafitness...**

## NOTICIAS



### ¡IMPRESIONANTE! NUESTROS DEPORTISTAS INTERNACIONALES:

Laura López y Patricia Herrera, Campeonas del Mundo con la Selección Femenina de Waterpolo.

Mar Pastor y Patricia Herrera Subcampeonas del Mundo Junior de Waterpolo.

Marta Mota y Ana Sabugal Subcampeonas de Europa juvenil de Waterpolo.

Jose M. Valdivia y Juan F. Segura, Bronce en Los Juegos del Mediterráneo en Turquía.

### ...Y EN LOS CAMPEONATOS NACIONALES:

Campeones de España de Natación Infantil Femenino.

Campeones de España de Waterpolo Infantil Masculino.

### CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ

C/Andrés Arteaga, 5 . 28026 . Madrid . +34.91.500.39.40 . +34.91.500.14.47

[www.clubnatacionmadrid.es](http://www.clubnatacionmadrid.es)



# SALA CARDIO Y MUSCULACION



## PROGRAMA ACTIVIDADES PARA ADULTOS:

### MUSCULACION Y SALA CARDIO

El programa va dirigida tanto a personas que deseen iniciarse en el acondicionamiento físico en gimnasio, como a deportistas de nivel avanzado que deseen un plan funcional de desarrollo físico acorde con su actividad deportiva, sea cual sea el deporte que se practique y su nivel.

El plan de entrenamiento, su técnica de ejecución, seguimiento de la progresión y control será dirigido por el Técnico de Sala, Licenciado en INEF, con amplia experiencia en entrenamiento personal y funcional.

#### HORARIO

|  |
|--|
| <b>DE LUNES A VIERNES:</b>               |
| De 8:30 a 13:00 y De 15:00 a 22:30 horas |
| <b>SABADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS:</b>     |
| De 9:30 a 13:00 horas                    |

#### PRECIOS

|  |
|--|
| <b>Tarifa General:</b>                                 |
| 18 Euros/mes*  |
| <b>Usuarios del Centro 2ª Actividad:</b>               |
| 12 Euros/mes   |
| <b>Familiares Directos de Socios Deportistas Club:</b> |
| 12 Euros/mes*  |

\* Tarjeta de Inscripción Anual Abono Gimnasio: 8,50 Euros/año. (Los usuarios inscritos en cualquier otra actividad del centro deportivo estarán exentos)

\* Familiares directos de Socios del Club se consideran a padres y hermanos exclusivamente.

\* Tienen consideración de "usuarios del centro" todos aquellos inscritos en alguna actividad dirigida.

#### CONDICIONES DE ACCESO:

**Podrán acceder a la actividad todos los mayores de 16 años.**

Los mayores de 18 años en el horario de apertura establecido.

Los menores de 18 años en los horarios establecidos para el Técnico de Sala publicados en el tablón informativo del Gimnasio. (sujetos a variación)

#### HORARIO TECNICO DE SALA: (sujeto a variación)

De lunes a Viernes de 8:30 a 10:30 y de 16:00 a 22:30 horas.

Sábados, domingos y festivos de 9:00 a 11:00 horas

Las visitas al gimnasio y consultas previas con el Técnico de Sala se podrán realizar a partir del 16 de Septiembre de Lunes a Viernes de 8:30 a 10:30 y de 16.00 a 22:00 horas.

## NORMAS DE ACCESO Y USO DEL GIMNASIO

- 01.** Por razones de higiene, no está permitida la entrada con el mismo calzado de calle aunque sea deportivo.
- 02.** No está permitido el acceso de acompañantes ni al gimnasio ni a vestuarios.
- 03.** Por razones de higiene, es obligatorio el uso de toalla pequeña en los aparatos y máquinas del gimnasio.
- 04.** Una vez finalizada la rutina en aparato o máquina, es obligatorio limpiar las zonas de contacto corporales con el papel a disposición de los usuarios.
- 05.** Una vez finalizadas las rutinas en aparatos, máquinas o peso libre, se deberán depositar los elementos empleados en su lugar correspondiente.
- 06.** Cumplir con los requisitos mínimos de higiene personal y uso de indumentaria adecuada.
- 07.** Se ruega intentar no hacer un "ruido" excesivo durante la ejecución de ejercicios y el uso de aparatos y máquinas.
- 08.** No está permitida la entrada y utilización del gimnasio sin camiseta.
- 09.** Se debe hacer un buen uso del material y de las instalaciones.
- 10.** Para un mejor servicio sigan en todo momento las instrucciones de nuestro personal.

#### INFORMACIÓN GENERAL

El precio de la actividad se deberá pagar antes del último día del mes anterior en la taquilla del Centro Deportivo en los horarios de atención al público expuestos en el Tablón de Anuncios a la entrada de la piscina.

El Centro Deportivo Municipal Moscardó esta gestionado por el Club Natación Madrid Moscardó por lo que puede presentar sus sugerencias y reclamaciones en el documento que facilitarán en taquilla, por correo electrónico en [piscina@clubnatacionmadrid.es](mailto:piscina@clubnatacionmadrid.es) o si lo prefiere en las oficinas de atención al ciudadano o en el número de teléfono **010** de Línea Madrid o a través de internet: [www.madrid.es](http://www.madrid.es).

