

AXIS 360
CICLO VIRTUAL
BODYPUMP
BODYBALANCE
BODYCOMBAT
CICLO INDOOR
PILATES
GAP
LATIN PARTY
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
ESTIRAMIENTOS
AQUA TRAINING
AQUAGYM
AQUAFITNESS...

Accés diferenciat
activitats piscina i en sec

Instal·lacions renovades

Noves activitats

Centre Esportiu


Picanya

Piscina coberta

Nous temps,
nous reptes.

Una nova etapa
també per a tu.

Obert
10 de
setembre
2018

Passeig de la Primavera, 1
Tel. 961 594 090

AJUNTAMENT
PICANYA



Més informació:

Centre Esportiu Picanya, Piscina Coberta. Av. Primavera, 1 - Picanya.

Horari: Dilluns a divendres (07.00 a 22.00h), dissabtes (08.00 a 20.00h) i diumenges (09.00 a 14.00h)

Telèfon: 961 594 090

Correu electrònic: info@centreesportiu-picanya.com

GUÍA DE ACTIVIDADES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:15	CICLO INDOOR VIRTUAL	CICLO INDOOR VIRTUAL	CICLO INDOOR VIRTUAL	CICLO INDOOR VIRTUAL	CICLO INDOOR		
8:30	ESTIRAMIENTOS	AQUAGYM	LATIN PARTY	AQUAGYM	LATIN PARTY		
9:30	CICLO INDOOR AQUAFITNESS	BODY COMBAT	BODY PUMP AQUAFITNESS	BODY COMBAT	CICLO INDOOR BODY BALANCE		
10:30	AXIS 360	CICLO INDOOR PILATES	AXIS 360 GAP	CICLO INDOOR PILATES	AXIS 360 BODY PUMP	CICLO INDOOR VIRTUAL	CICLO INDOOR VIRTUAL
14:15	AQUATRaining		AQUATRaining		AQUATRaining		
14:30	AXIS 360	FUNCIONAL TRAIN	AXIS 360	FUNCIONAL TRAIN	AXIS 360		
15:30	CICLO INDOOR	BODY PUMP AQUAGYM	CICLO INDOOR	BODY BALANCE AQUAGYM	CICLO INDOOR		
18:30	BODY BALANCE CICLO INDOOR	PILATES	BODY COMBAT CICLO INDOOR	BODY PUMP	BODY COMBAT		
19:30	BODY PUMP AXIS 360 AQUAFITNESS	LATIN PARTY AXIS 360 AQUAGYM CICLO INDOOR	TBC AXIS 360 AQUAFITNESS	LATIN PARTY AXIS 360 AQUAGYM CICLO INDOOR	BODY BALANCE AXIS 360		
20:30	BODY COMBAT AXIS 360 CICLO INDOOR	GAP	BODY PUMP AXIS 360 AQUATRaining CICLO INDOOR	BODY BALANCE			

ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN AGUA

* LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN AGUA SE REALIZARAN EN EL VASO DE ENSEÑANZA O EN DOS CALLES DEL VASO DE NATACIÓN

* SIEMPRE HABRÁ TRES CALLES PARA NADO LIBRE (MAX. DE USUARIOS POR CALLE, 6)

* EN TODAS LAS FRANJAS HORARIAS ESTÁ ABIERTA LA SALA CICLO INDOOR PARA MODALIDAD VIRTUAL

ACTIVIDADES DIRIGIDAS PERSONAS MAYORES

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:45 A 9:30	CICLO GOLD	CICLO GOLD	CICLO GOLD	CICLO GOLD	CICLO GOLD	
9:30 A 10:15	FITNESSGOLD	MAYORES ACTIVOS	FITNESSGOLD	MAYORES ACTIVOS	FITNESSGOLD	
10:15 A 11:00	CIRCUITO SPA GOLD	CIRCUITO SPA GOLD	CIRCUITO SPA GOLD	CIRCUITO SPA GOLD	CIRCUITO SPA GOLD	
18:00 A 20:00						BAILE

“MAYORES ACTIVOS” COMPRENDE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS PARQUES DE LA CIUDAD COMBINANDOLA CON PASEO DE 40 MINUTOS

ACTIVIDADES DIRIGIDAS NIÑOS Y NIÑAS

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:30 a 18:15	PEQUEFITNESS	ZUMBAKIDS	CICLO KIDS	CAPOEIRA KIDS	PEQUEFITNESS

Precio
Bono Kids: 20€ mes
4 a 16 años

Las actividades dirigidas para Mayores y Pequeños empezarán a partir del mes de octubre



Belleza y fisioterapia

El centro también ofrece servicios de belleza personal y fisioterapia

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

AXIS 360: Sesión conducida por un técnico en la que se usa una revolucionaria máquina que permite más de 300 movimientos diferentes.

CICLO VIRTUAL: Actividad monitorizada a través de un televisor dónde podrás vivir la misma experiencia que en una clase de ciclo indoor dirigida, simulando diferentes rutas, acompañado de imágenes y música.

BODYPUMP: Programa de entrenamiento físico coreografiado en el que se combina el trabajo aeróbico con el muscular mediante un sistema de ejercicios de alzamiento de peso libre y el uso del propio peso corporal

BODYBALANCE: Sesión dirigida que se inspira en el Yoga, el Tai Chi y el Pilates y que mejora la flexibilidad y la fuerza

BODYCOMBAT: clase dirigida de ejercicios cardiovasculares que se realiza en grupo y consiste en realizar movimientos de diferentes artes marciales como el taekwondo, karate, capoeira, muay thay (boxeo tailandés), tai chi o boxeo, entre otros, a través de coreografías.

CICLO INDOOR: Sesión dirigida en el que simularemos al ritmo de la música diferentes rutas en bicicleta.

PILATES: Conjunto de ejercicios físicos que buscan mejorar tonificar, estirar y mejorar la propiocepción y postura corporales, a través de una respiración consciente y eficaz

GAP: clase colectiva de tonificación específica para trabajar glúteos, abdomen y piernas.

LATIN PARTY: clase dirigida enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Metodología de entrenamiento basada en la realización de ejercicios y movimientos orientados a la mejora de la fuerza, la coordinación, la resistencia, ayudándonos a mejorar la composición corporal y el estado de forma.

ESTIRAMIENTOS: Ejercicios focalizados en la mejora de la flexibilidad y la higiene postural.

Aqua training: Actividad acuática cuya finalidad es la mejora de las cualidades necesarias para un buen rendimiento en el deporte de la natación.

Aquagym: Serie de ejercicios aeróbicos en el medio acuático de bajo impacto y con soporte musical.

Aquafitness: Series de ejercicios aeróbicos que permiten mejorar todas las cualidades físicas, ya sean básicas (fuerza, resistencia, velocidad) o derivadas (coordinación, ritmo, equilibrio...) aprovechando las cualidades físicas del agua en busca de la salud.

PRECIOS

Oferta inicio temporada
Matrícula: 10€

TIPO DE ABONO	HORARIO	MATRÍCULA	CUOTA MES	CUOTA ANUAL	MENORES 18 AÑOS, DISCAPACIDAD O PERS. JUBILADAS
TOTAL	COMPLETO	45	40	390	18'95€
GYM+ACTIVIDADES DIRIGIDAS	COMPLETO	27	30	290	
PISCINA+ACTIVIDADES ACUÁTICAS	COMPLETO	27	30	290	
FAMILIAR*	COMPLETO	57	51	490	

*El bono familiar incluye todas las actividades para 2 adultos y UN menor de 25 años. El resto de hijos/as pagan un suplemento de 6€ mes por niño/a.

ENTRADAS PUNTUALES	NADO LIBRE	GYM	TOTAL (USO DE TODA LA INSTALACIÓN)
PERSONAS ADULTAS	4	4	6
PERS. JUBILADAS/DISCAPACIDAD Y MENORES 18 AÑOS	3	3	5
FAMILIAR	10	10	12

CURSOS DE NATACIÓN	PERIODICIDAD	MES	TRIMESTRE	INTENSIVO JUNIO-JULIO
BEBES (DE 6 A 36 MESES)	1 DIA/SEMANA	38	110,5	120
	2 DIAS/SEMANA	62	190	
PREESCOLARES (DE 3 A 5 AÑOS)	1 DIA/SEMANA	26	69	
	2 DIAS/SEMANA	35	86	
ESCOLARES (DE 6 A 12 AÑOS)	1 DIA/SEMANA	18	45	
	2 DIAS/SEMANA	25	67	
JOVENES (DE 12 A 18 AÑOS)	1 DIA/SEMANA	18	45	
	2 DIAS/SEMANA	25	67	
ADULTOS (+ DE 18 AÑOS)	1 DIA/SEMANA	25	58	
	2 DIAS/SEMANA	35	90	
JUBILADOS/DISCAPACITADOS	2 DIAS/SEMANA		38	
TERAPÉUTICA	2 SESIONES SEMANA	50		
MATRONATACIÓN	2 SESIONES SEMANA	44		
NATACIÓN ADAPTADA	1 SESION SEMANA	40		

Descuento del 25% para las personas abonadas en todos los cursos de natación

ALQUILER INSTALACIONES	PRECIO HORA
PISCINA/CALLE	26,5
PISCINA/VASO ENSEÑANZA	32
SALA CICLO	106
SALA POLIVALENTE	106

CURSOS DE NATACIÓN TEMPORADA 2018-2019

CURSO	EDAD	DÍAS	HORARIO	MES		TRIMESTRE		
				ABONADOS	NO ABONADOS	ABONADOS	NO ABONADOS	
BEBÉS	6 A 23 MESES (acompañados)	MIÉRCOLES	17:30-18:15	28,50 €	38,00 €	82,88 €	110,50€	
		VIERNES	17:15-18:00					
		SABADO	10:00-10:45					
	24 A 36 MESES	LUNES Y MIÉRCOLES (INDIVISIBLES)	18:30-19:15	46,50 €	62,00 €	142,50 €	190,00 €	
		VIERNES	17:00-17:45					
			17:45-18:30					
			18:30-19:15					
		SÁBADO	10:45-11:30					
			11:30-12:15					
PREESCOLARES	3 A 5 AÑOS	LUNES	17:30-18:15	19,50 €	26,00 €	51,75 €	69,00 €	
		MARTES	18:30-19:15					
		MIÉRCOLES	17:30-18:15					
		JUEVES	18:30-19:15					
		LUNES Y MIÉRCOLES (INDIVISIBLES)	18:30-19:15	26,25 €	35,00 €	64,50 €	86,00 €	
		MARTES Y JUEVES (INDIVISIBLES)	17:30-18:15					
		VIERNES	17:00-17:45	19,50 €	26,00 €	51,75 €	69,00 €	
			18:00-18:45					
			19:00-19:45					
		SÁBADO	10:00-10:45					
11:00-11:45								
12:00-12:45								
ESCOLARES	6 A 12 AÑOS	LUNES	17:30-18:15	13,50 €	18,00 €	33,75 €	45,00 €	
		MARTES	18:30-19:15					
		JUEVES	18:30-19:15					
		MARTES Y JUEVES (INDIVISIBLES)	17:30-18:15	18,75 €	25,00 €	50,25 €	67,00 €	
		VIERNES	17:00-17:45					
			18:00-18:45					
			19:00-19:45					
		SÁBADO	10:00-10:45					
11:00-11:45								
12:00-12:45								
JÓVENES	12 A 18 AÑOS	MARTES Y JUEVES	19:30-20:20	13,50 €	18,00 €	33,75 €	45,00 €	1 día
			18,75 €	25,00 €	50,25 €	67,00 €	2 días	
ADULTOS	(+ DE 18 AÑOS)	LUNES Y MIÉRCOLES MARTES Y JUEVES	11:30-12:20	18,75 €	25,00 € (1 día)	43,50 €	58,00 €	1 día
			20:30-21:20	26,25 €	35,00 € (2 días)	67,50 €	90,00 €	2 días
TERAPÉUTICA	ADULTOS	LUNES Y MIÉRCOLES	10:30-11:20	50,00 €				
ADAPTADA	INFANTIL	VIERNES	15:30	40,00 €				
PRE-POST PARTO		LUNES Y MIÉRCOLES	19:30-20:20	44,00 €				
AQUAORO (GOLD)	JUBILADOS	MARTES Y JUEVES	09:45-10:30			38,00 €		

* LOS ABONADOS DEL CENTRO TIENEN UN 25% DE DESCUENTO SOBRE EL PRECIO DEL CURSO, SALVO EXCEPCIONES



Més informació:

Centre Esportiu Picanya, Piscina Coberta. Av. Primavera, 1 - Picanya.
Horari: Dilluns a divendres (07.00 a 22.00h), dissabtes (08.00 a 20.00h)
i diumenges (09.00 a 14.00h)
Telèfon: 961 594 090
Correu electrònic: info@centreesportiu-picanya.com