

ADULTOS

TEMPORADA 2022/23



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

DÍAS: lunes, miércoles y viernes

HORARIO: De mañana o tarde (varios grupos)

INSTALACIÓN: Sala Gimnasia planta sótano

LUGAR: Centro Municipal Cristo del Buen Consejo

GRUPO I: mañanas

HORARIO: de 09:00-10:00 h.

GRUPO II: mañanas

HORARIO: de 10:00-11:00 h.

GRUPO III: tardes

HORARIO: de 18:00-19:00 h.

Precio de la Actividad Deportiva:

Mensual 20€ - Trimestral 50€ - Anual 140€

Estas actividades se dan de
septiembre a julio

GIMNASIA DE MAYORES

GRUPO ÚNICO: mañanas

HORARIO: de 11:00-12:00 h.



Precio de la Actividad Deportiva:

Mensual 8€ - Trimestral 20€ - Anual 40€

PILATE^s

Educa el cuerpo para evitar malas posturas, fortaleciendo así los músculos abdominales y los que rodean la columna vertebral. Las técnicas de respiración les ayudarán a concentrarse en otras actividades. Mejora la coordinación, la fuerza, la resistencia y el equilibrio, complementando así otras actividades físicas y deportivas que realicen



DÍAS: Martes y Jueves

HORARIOS: de 10:00-11:00 h.

de 19:00-20:00 h.

o de 20:00-21:00 h.

INSTALACIÓN: Sala polivalente

LUGAR: Cristo del Buen Consejo

De octubre a junio

Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€



Contribuye a mejorar el estado físico aumentando la resistencia aeróbica, activa la circulación sanguínea, fortalece piernas, pulmones y corazón. Contribuye además a desarrollar el equilibrio, la concentración y la coordinación.

DÍAS: Viernes y Domingo

HORARIO: Viernes de 18:00 a 19:00h y Domingos de 12:00-13:00h.

INSTALACIÓN: Pista de Hockey o Frontón Cubierto

LUGAR: Polideportivo Municipal

De octubre a junio



Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€

YOGA

Ayuda a evitar lesiones ya que cuida la musculatura y mejora la circulación de la sangre. Mejora la capacidad de concentración y relajación a través de la respiración. Proporciona una mayor estabilidad emocional, algo muy importante en la adolescencia



DÍAS: Lunes y Miércoles

HORARIO: de 19:00-20:00 h.

INSTALACIÓN: Sala polivalente

LUGAR: Planta Alta Pabellón
Polideportivo Municipal

De octubre a junio

Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€

BÁDMINTON

Jugar a bádminton, ejercita el cuerpo al completo. Ya que, los jugadores tienen que utilizar todos los grupos musculares. Aunque principalmente trabaja el tren inferior, especialmente las piernas, los glúteos, los muslos y las pantorrillas, también se ejercitan otros grupos.

DÍAS: Martes y Jueves

HORARIO: De 20:00 a 21:30 h.

INSTALACIÓN: Pista Pabellón Cubierto

LUGAR: Polideportivo Municipal

De octubre a junio



Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€

DANCE TRAINING

El denominado Dance Training fusiona los beneficios del entrenamiento deportivo con las clases de baile más tradicionales. De manera que podamos realizar trabajo cardiovascular acompañados de música y movimientos rítmicos que permitan dar rienda suelta a nuestra expresión corporal.

DÍAS: Lunes y miércoles

HORARIO: de 20:30 a 21:30h

INSTALACIÓN: Sala polivalente

LUGAR: Cristo del Buen Consejo

De octubre a junio



Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€

KARATE ADULTOS

Es uno de los deportes más completos física y mentalmente a los que te puedes apuntar.

Te diviertes mientras aprendes disciplina, tolerancia y respeto y fomentas el desarrollo óseo y muscular.

DÍAS: Martes y Jueves

HORARIO: De 21:00 a 22:00 h.

INSTALACIÓN: Sala Artes Marciales

LUGAR: Planta alta del Pabellón del Polideportivo Municipal



De octubre a junio

Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€

Mejora la coordinación, aumenta la resistencia, desarrolla la agilidad, la habilidad locomotriz y la rapidez de reflejos.

Cuida y protege el sistema cardiovascular y mejora la resistencia muscular.

DÍAS: Martes y Jueves

HORARIO: De 21:00 a 22:00 h.

INSTALACIÓN: Pista de Baloncesto

LUGAR: Pabellón Principal Polideportivo Municipal



Precio de las Clases colectivas
Pago Mensual: 20€ - Trimestral 50€



AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

MARCHA NÓRDICA



PRACTICANDO MARCHA NÓRDICA...

- ✓ Mejoramos la postura al caminar.
- ✓ Aumentamos el gasto calórico.
- ✓ Movilizamos un gran número de músculos.
- ✓ Mejoramos el equilibrio y la coordinación.
- ✓ Bajo impacto articular y baja sensación de fatiga.
- ✓ Aumentamos los niveles de felicidad.

DETALLES DE LA ACTIVIDAD

DIAS: Miércoles y viernes

HORARIO: 10:00 a 12:30

DURACION: Del 11 de enero al 30 de junio.

Salidas por los alrededores
Becerril de la Sierra

Deporte que combina el caminar con el uso efectivo de unos bastones diseñados para aprovechar el impulso de los brazos.

**Precio de las Clases:
Pago Mensual: 15€**

AIKIDO ADULTOS

Se desarrollan habilidades para resolver conflictos con calma. Se refuerzan la autoestima y autoimagen, adquiriendo seguridad y asertividad, consiguiendo que el alumno se valore y respete a sí mismo y respete también a los demás.



DÍAS: Lunes, Miércoles y Viernes

HORARIOS: G1. de 19:00 a 20:30 h.

G2. de 20:30 a 22:00 h.

INSTALACIÓN: Sala de Artes Marciales

LUGAR: Planta Alta Pabellón
Polideportivo Municipal

De octubre a junio

Precio de la Actividad Deportiva
Pago Mensual: 30€