

ADULTOS

TEMPORADA 2023/24



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: de 20:15h a 21:45h.

INSTALACIÓN: Sala de Artes Marciales

LUGAR: Planta Alta Pabellón
Polideportivo Municipal



De octubre a junio

Precio de la Actividad Deportiva
Pago Mensual: 30€

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 100€

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€



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 18:30-20:00h.

INSTALACIÓN: Sala polivalente

LUGAR: Planta Alta Pabellón
Polideportivo Municipal

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 20:00 a 21:00 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



De octubre
a junio



Precio de las Clases colectivas

Pago Mensual: 20€ - Trimestral 50€ - 140€ Anual



AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

MARCHA NÓRDICA



De octubre a diciembre
2023

DÍAS: Lunes, miércoles y viernes

HORARIO: Lunes: de 09:30-10:30h. (Técnica)

Miércoles y Viernes: de 09:30-11:30h (Salida)

INSTALACIÓN: Becerril de la Sierra y alrededores

LUGAR: Salidas desde el Polideportivo Municipal

Precio de las Clases:
Pago Mensual: 15€

PILATE[®]

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: G1 (**inici.**) de 9:30-10:30h.

G2 (**avanz.**) de 10:30-11:30h.

G1 de 19:00-20:00h.

o G2 de 20:00-21:00h.

INSTALACIÓN: Sala polivalente

LUGAR: Cristo del Buen Consejo

De octubre a junio

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

BAILE ACTIVO

El denominado Baile Activo 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€