

## TE PUEDE INTERESAR



Si estás interesado en un programa determinado y te quieres iniciar y progresar rápidamente, solicita a nuestros técnicos sesiones express individualizadas de hasta un máximo de cinco personas. Nuestro técnico dirigirá tu sesión para que el aprovechamiento sea el máximo posible. Es fácil, solicita cita en horario a convenir según agenda y a trabajar. Las actividades con las que iniciamos este servicio inicialmente serán:

G.A.P. (gluteos, abdomen, piernas)

T.R.X.

CICLO INDOOR.

## NOTICIAS



- ANDREA ARIAS: Campeona de Europa con la Selección Española Juvenil de Waterpolo en Novi Sad (Serbia)
- SOFIA DIAZ: 4ª En el Campeonato del Mundo Junior de Waterpolo femenino disputado en Volos (Grecia)
- JOSE MANUEL VALDIVIA: Campeón de España Absoluto en 50m. Mariposa
- ALVARO GOMEZ. Campeón de España Infantil en 50 y 100 metros Braza.

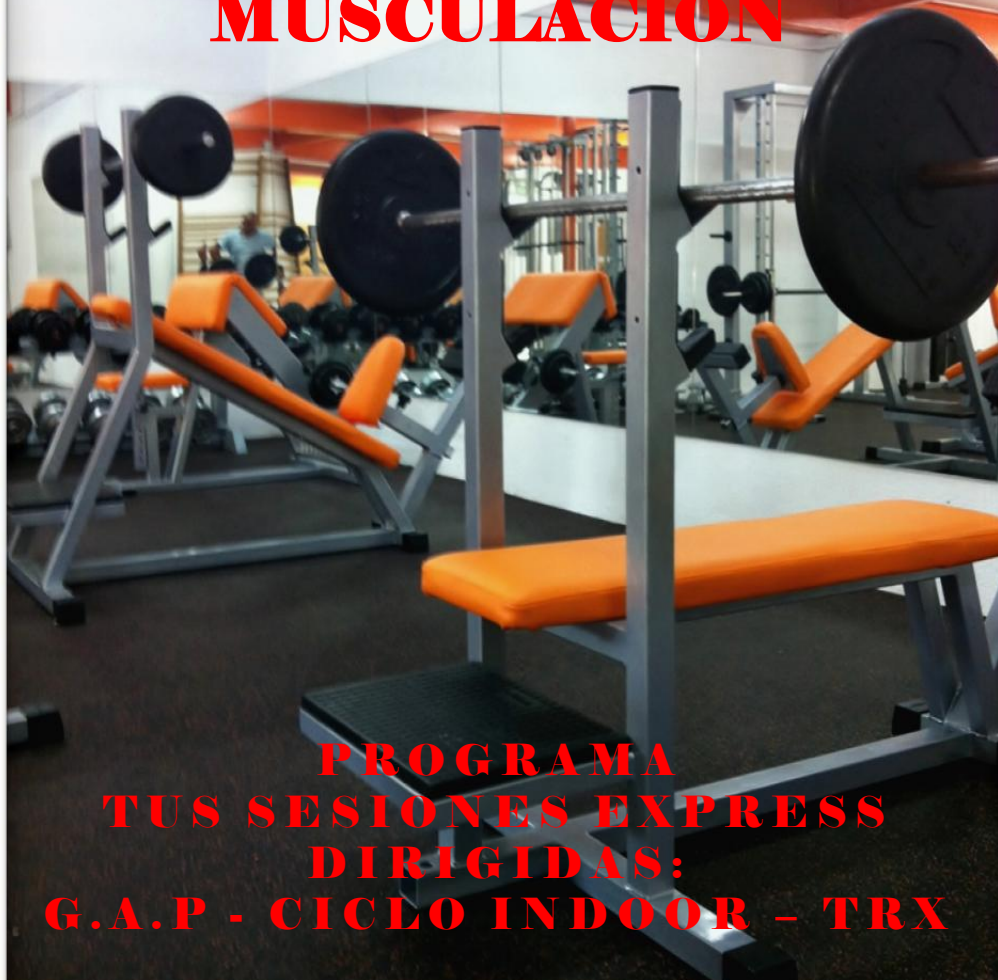
### CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ

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  
TUS SESIONES EXPRESS  
DIRIGIDAS:  
G.A.P - CICLO INDOOR - TRX**

**VERANO 2.018**



## PROGRAMA ACTIVIDADES PARA ADULTOS:

### MUSCULACION Y SALA CARDIO

El programa va dirigido tanto a personas que deseen iniciarse en el acondicionamiento físico en gimnasio, como a deportistas de nivel avanzado que deseen un entrenamiento 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

#### PRECIOS

<b>DE LUNES A VIERNES:</b>	<b>Tarifa General:</b>
De 8:30 a 12:30 y De 15:30 a 22:30 horas	19,20 €/mes*
<b>SABADOS:</b>	<b>Tarjeta de Inscripción Anual:*</b>
De 9:00 a 12:00 horas Domingos y festivos: Cerrado	11,00 €

•Válida hasta fin de temporada Agosto 2018)

•Los usuarios inscritos en cualquier otra actividad del centro deportivo estarán exentos

#### CONDICIONES DE ACCESO:

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

Las visitas al gimnasio y consultas previas con el Técnico de Sala podrán realizarse de Lunes a Viernes de 9:00 a 12:30 y de 16.00 a 22:00 horas

Conforme a lo dispuesto en el artículo 18.4 de la Ley 38/2003, se hace constar que ésta actividad está subvencionada por el ayuntamiento de Madrid''

## NORMAS DE ACCESO Y USO DEL GIMNASIO

- 01.** No está permitido el acceso de acompañantes a las salas ni a los vestuarios.
- 02.** Por razones de higiene, no está permitida la entrada con el mismo calzado de calle aunque sea deportivo, sin camiseta o en bañador.
- 03.** Por razones de higiene, es obligatorio el uso de toalla pequeña en los aparatos y máquinas y material auxiliar del gimnasio.
- 04.** Una vez finalizadas las rutinas en aparatos, máquinas o peso libre, se deberán depositar los elementos empleados en su lugar correspondiente.
- 05.** Se debe hacer un buen uso del material y de las instalaciones.
- 06.** Está prohibido comer e introducir bolsas, mochilas, bicicletas u otros objetos que no sean necesarios para la actividad.
- 07.** Es obligatorio comportarse en todo momento con corrección y no molestar al resto de usuarios.
- 08.** El tiempo máximo continuado de uso libre de aparatos de entrenamiento cardiovascular será de 30 minutos.
- 09.** 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.
- 10.** Para un mejor servicio sigan en todo momento las instrucciones del personal del Centro Deportivo.

#### 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 le 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).

