



# Fusión Deportes

Desde el 13 de  
Septiembre 2017



Ayuntamiento  
de Arganda del Rey

L U N E S							
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.
08:30							Aquagym
09:00			Yoga				
09:15							Aquagym
09:30		Ciclo Indoor		Pilates	Taichi Mayores		
10:00						Core	Aquagym
10:30	GAP		Pilates	Pilates	Taichi	Entrenam. Suspensión	
10:45							Aqua Embarazadas
11:00							
11:30				Pilates		Entrenam. Suspensión	Aquagym Mayores
12:15							Aquagym Mayores
14:30							
18:00	GAP	Ciclo Indoor	Yoga	Pilates	Pilates		
18:30							
19:00	Aerobic	Ciclo Indoor		Pilates			
19:15							Aqua Aerobic
19:30			Yoga			Entrenam. Suspensión	
20:00	Zumba	Ciclo Indoor		Pilates			Aqua Pilates
21:00	Zumba			Pilates	Taichi		

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

MARTES							
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.
08:30							Aquagym
09:15							
09:15							Aquagym
09:30	Aerobic		Hipo presivos	Pilates	Pilates		
10:00						Entrenam. Suspensión	Aguagym
10:30	Zumba	Ciclo Indoor	Yoga	Pilates Mayores		Core	
10:45							Aqua Pilates
11:00						Entrenam. Suspensión	
11:30				Pilates			
12:15							Aquagym Mayores
14:30		Ciclo Indoor					
18:00	Aerobic Step	Ciclo Indoor	Hipo presivos	Pilates			
18:30							
19:00	Total Training		Pilates	Pilates		Entrenam. Suspensión	
19:15						Core	Aqua Zumba
19:30							
20:00	Zumba		Pilates	Pilates			Aqua Pilates
21:00		Ciclo Indoor					

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

MIÉRCOLES							
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.
08:30							Aquagym
09:00			Yoga				
09:15							Aquagym
09:30		Ciclo Indoor		Pilates	Taichi Mayores		
10:00						Core	Aquagym
10:30	Power Disk		Pilates	Pilates	Taichi	Entrenam. Suspensión	
10:45							Aqua Embarazadas
11:00							
11:30				Pilates		Entrenam. Suspensión	Aquagym Mayores
12:15							Aquagym Mayores
14:30							
18:00	HIIT	Ciclo Indoor	Yoga	Pilates	Pilates		
18:30	Abdomen						
19:00	Zumba Step	Ciclo Indoor		Pilates			
19:15							Aqua Aerobic
19:30			Yoga			Entrenam. Suspensión	
20:00	Zumba	Ciclo Indoor		Pilates			Aqua Pilates
21:00	Zumba			Pilates	Taichi		

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

JUEVES							
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.
08:30							Aquagym
09:00							
09:15							Aquagym
09:30	Total Training		Hipo presivos	Pilates	Pilates		
10:00						Entrenam. Suspensión	Aguagym
10:30	Zumba	Ciclo Indoor	Yoga	Pilates Mayores		Core	
10:45							Aqua Pilates
11:00						Entrenam. Suspensión	
11:30				Pilates			
12:15			12:30 Gimnasia Embarazadas				Aquagym Mayores
14:30		Ciclo Indoor					
18:00	Aerobic Step	Ciclo Indoor	Hipo presivos	Pilates			
18:30							
19:00	Power Disk		Pilates	Pilates		Entrenam. Suspensión	
19:15							Aqua Zumba
19:30						Core	
20:00	Zumba		Pilates	Pilates			Aqua Pilates
21:00		Ciclo Indoor					

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

VIERNES								
Hora	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. 25	Pisc. P.
08:30								Aguagym
09:00								
09:15								Aguagym
09:30	Total Training		Estiram. parejas					
10:00								Aguagym
10:30	Energy Balance					Entrenam. Suspensión		
10:45								Aquagym Mayores
11:00						Core		
11:30								
12:15								
14:30								
18:00	Total Training							
18:30								
19:00								
19:15								Aquagym
19:30							Aqua Training (19:45 h.)	
20:00		Ciclo Indoor						Aqua Pilates
21:00								

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

## Clases abiertas hasta completar el aforo

Las sesiones serán de 50 min., a excepción de:  
HIIT (30 min.), Abdomen (30 min.), Core (30 min.), Entrenamiento en Suspensión (30 min.) Yoga (1 h. y 30 min.), Estiramiento parejas (2 h.).  
Las sesiones en piscina pequeña serán de 45 min. y Aquatraining 1 h. y 15 min.

Para las sesiones de Ciclo Indoor, Pilates, Taichi, Hipopresivos, Yoga, Aquagym, Aquagym mayores, Aquapilates, Aquaerobic y Aquazumba, debes reservar tu plaza desde media hora antes del comienzo.

### Running

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
19:00 h.	09:30 h.	19:00 h.	09:30 h.

Punto de salida
Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe" Control acceso Planta -1

# Polideportivo "Virgen del Carmen"

C/ Mallorca s/n (La Poveda)

## Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

LUNES							
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	C. Integ.	Piscina 1	Piscina 2
09:15						Aquagym	
09:30		Cardio Sac Box		Ciclo Indoor			
10:00						Aquagym	
10:30		Zumba	Combat Training				
10:45						Aqua Pilates	
11:00					Yoga		
11:30						Aquagym Mayores	Aqua Pilates
17:00						Aqua Embarazadas	
18:00	Pilates						
18:30		Zumba					
19:00				Ciclo Indoor			
19:15							Aqua Zumba
19:30							
20:00		Total Training				Aqua Pilates	

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

Las actividades en piscina darán comienzo el 2 de octubre.



MARTES							
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	C. Integ.	Piscina 1	Piscina 2
09:15						Aquagym	
09:30	Pilates	Total Training					
10:00						Aquagym	
10:30				Ciclo Indoor			
10:45							
11:00							
11:30						Aquagym Mayores	Aqua Pilates
17:00							
18:00		Power Disk		Ciclo Indoor			
18:30							
19:00	Pilates	Cardio Sac Box					
19:15						Aqua Pilates	
19:30					Yoga		
20:00		Combat Training				Aqua Pilates	

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

Las actividades en piscina darán comienzo el 2 de octubre.

MIÉRCOLES							
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	C. Integ.	Piscina 1	Piscina 2
09:15						Aquagym	
09:30		Cardio Sac Box		Ciclo Indoor			
10:00						Aquagym	
10:30		Zumba Step	Combat Training				
10:45						Aqua Pilates	
11:00					Yoga		
11:30						Aquagym Mayores	Aqua Pilates
17:00						Aqua Embarazadas	
18:00	Pilates						
18:30		Zumba					
19:00				Ciclo Indoor			
19:15							Aqua Zumba
19:30							
20:00		Power Disk				Aqua Pilates	

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

Las actividades en piscina darán comienzo el 2 de octubre.

JUEVES							
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	C. Integ.	Piscina 1	Piscina 2
09:15						Aquagym	
09:30	Pilates	Power Disk					
10:00						Aquagym	
10:30				Ciclo Indoor			
10:45							
11:00							
11:30						Aquagym Mayores	Aqua Pilates
17:00							
18:00		Total Training		Ciclo Indoor			
18:30							
19:00	Pilates	Cardio Sac Box					
19:15						Aqua Pilates	
19:30					Yoga		
20:00		Combat Training				Aqua Pilates	

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

Las actividades en piscina darán comienzo el 2 de octubre.

VIERNES							
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	C. Integ.	Piscina 1	Piscina 2
9:15							
09:30		Zumba					
10:00						Aquagym	
10:30	Pilates						
10:45						Aquagym Mayores	
11:00							
11:30							
17:00							
18:00							
18:30							
19:00							
19:15							
19:30							
20:00							

No se podrá acceder a las clases pasados 10 minutos del inicio de las mismas.

Las actividades en piscina darán comienzo el 2 de octubre.

## **Clases abiertas hasta completar el aforo**

Las sesiones serán de 50 min., a excepción de:  
HIIT (30 min.), Abdomen (30 min.), Core (30 min.), Entrenamiento en Suspensión (30 min.) Yoga (1 h. y 30 min.), Estiramiento parejas (2 h.).  
Las sesiones en piscina pequeña serán de 45 min. y Aquatraining 1 h. y 15 min.

Para las sesiones de Ciclo Indoor, Pilates, Taichi, Hipopresivos, Yoga, Aquagym, Aquagym mayores, Aquapilates, Aquaerobic y Aquazumba, debes reservar tu plaza desde media hora antes del comienzo.

Las actividades en piscina darán comienzo el 2 de octubre.

## Breve descripción de las actividades

**ABD:** Tonificación de la musculatura abdominal/lumbar, elasticidad muscular y movilidad articular.

**AEROBIC:** Trabajo cardiovascular. Habilidades coordinativas con coreografías.

**AQUAEMBARAZADAS:** Contribuye a relajar las zonas más sobrecargadas durante el embarazo.

**AQUAGYM:** Mejora la condición física a través de las propiedades del agua, trabajando diferentes grupos musculares.

**AQUAPILATES:** Variante del método Pilates, realizando los ejercicios en el medio acuático.

**AQUATRaining:** Actividad de preparación física basada en el entrenamiento funcional, con los beneficios de la natación.

**AQUAZUMBA:** Combina la filosofía del Zumba con la resistencia que ofrece el agua.

**CARDIO SAC BOX:** Sesión que con ayuda de un saco se desarrolla un trabajo cardiovascular con movimientos propios del boxeo.

**CICLO INDOOR:** Las sesiones simulan diferentes recorridos y perfiles de etapas de ciclismo al ritmo de la música más motivante.

**CORE:** Combinación de ejercicios para tonificar la sección media del cuerpo (abdomen/lumbar).

**ENERGY BALANCE:** Entrenamiento inspirado en los principios fundamentales del Yoga, Taichi y Pilates.

**ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN:** El entrenamiento en suspensión desarrolla la fuerza funcional al mismo tiempo que mejora la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de la parte central del cuerpo.

**ESTIRAMIENTOS PAREJA:** Se trabaja el cuerpo como una totalidad, sobre músculos, articulaciones, tendones y ligamentos.

**GAP:** Clase destinada a fortalecer y tonificar glúteos, abdomen y piernas.

**HIIT:** Entrenamiento en intervalos de alta intensidad. Sesiones de 30 minutos que consiguen resultados similares a sesiones aeróbicas de larga duración.

**HIPOPRESIVOS:** Trabajo beneficioso para la faja abdominal sin efectos secundarios sobre el suelo pélvico.

**PILATES:** Actividad suave con la realización de ejercicios de control corporal, orientado al mantenimiento postural y alineación correcta del cuerpo.

**POWER DISK:** Entrenamiento de fuerza-resistencia y/o tonificación de todos los grupos musculares, utilizando barras y discos.

**STEP:** Actividad con secuencia coreográfica basada en la realización de ejercicios y pasos de baile sobre una plataforma.

**TAICHI:** Arte marcial con aplicaciones terapéuticas cuya práctica ayuda a mantener un equilibrio entre cuerpo y mente.

**TOTAL TRAINING:** Combina ejercicios aeróbicos y de fuerza-resistencia muscular. Ofrece un acondicionamiento físico general.

**YOGA:** Las sesiones se componen de un conjunto de ejercicios basados en la realización de diferentes posturas, siendo la columna vertebral el referente, y trabajando de manera estática y dinámica.

**ZUMBA:** Fiesta de acondicionamiento físico vigorizante, eficaz y fácil de seguir. Una rutina de ejercicios de baile inspirados en la música latina fusionados con ritmos internacionales y contagiosos.

# Acuáticas Adultos

## Aprendizaje

### Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

L a J            08:30 - 09:15 - 10:00 - 10:45  
                    15:15 - 19:15 - 20:00 - 20:45 - 21:30  
S - D            09:45

### Polideportivo "Virgen del Carmen"

L a J            10:45 - 20:00

## Perfeccionamiento

### Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

L a J            08:30 - 09:15 - 10:00 - 10:45 - 11:30 - 14:30  
                    15:15 - 19:15 - 20:00 - 20:45 - 21:30  
S - D            10:30 - 11:15 - 12:00

### Polideportivo "Virgen del Carmen"

L a J            10:45 - 20:00  
L - X            10:00

## Especiales

### Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

Mayores	L a J	11:30	Sesión de 30 min.
Aguas Abiertas	L a J	19:45	Sesión de 1 h. 45 min.
	V	21:00	Sesión de 1 h.
Visión Reducida	L - X	15:30	Sesión de 1 h.
Integración	M - J	18:15	Sesión de 45 min.
Perfeccionamiento	L a J	19:45	Sesión de 1 h.

**Las actividades en la piscina del Polideportivo "Virgen del Carmen" darán comienzo el 2 de octubre.**

# Fusión Joven y Junior

## Actividades Fusión Junior

		17:15 horas				
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sala 2		Multi Deporte	Multi Deporte	Multi Deporte	Multi Deporte	

Clases abiertas hasta completar el aforo

Las sesiones serán de 45 minutos

## Actividades Fusión Joven

		17:00 horas				
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CDPF Sala 2						Zumba
CDPF Sala 6			Pilates		Pilates	
Poveda Sala 3						Combat Training

Clases abiertas hasta completar el aforo

Las sesiones serán de 50 minutos



# Documentación

## EN TODOS LOS CASOS

- Fotocopia del D.N.I. o N.I.E.
- Fotocopia de datos bancarios (IBAN). El titular de la cuenta deberá firmar el mandato bancario en el momento de la inscripción, por lo que deberá estar presente.
- Pago de la matrícula y primera mensualidad en efectivo.
- Fotocopia del documento acreditativo que justifique alguno de los descuentos recogidos.

## MENORES DE EDAD

- En caso de no tener D.N.I., fotocopia del Libro de Familia.
- Fotocopia del D.N.I. del padre, madre o tutor legal.
- Autorización de menores, modelo que se entregará en administración.

## CURSOS DE NATACIÓN

- Prueba de nivel. Obligatoria para alumnos/as de más de 42 meses.
- Horario de pruebas: Lunes a Viernes de 08:30 a 12:30 y de 16:00 a 22:00 horas, sábados de 9:45 a 14:00 horas.

## NORMATIVA Y ORDENANZA

Las normas generales para los usuarios de las actividades y servicios prestados por el departamento de deportes, así como la Ordenanza Reguladora de los Precios Públicos por Prestación de Servicios Deportivos, están publicadas en el B.O.C.M. nº 68 de 21 de marzo de 2017.

# Instalaciones Deportivas

## Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

C/ San Sebastián, 6 y 8

### Instalaciones deportivas

**L M X J V** 08:00 a 23:00 horas  
**S D F** 08:00 a 21:00 horas

### Administración

**L M X J V** 08:30 a 21:00 horas  
**S** 09:00 a 13:00 horas

### Sala de Musculación

**L M X J V** 08:00 a 23:00 horas  
**S** 09:00 a 15:00 / 16:00 a 20:00 horas  
**D F** 09:00 a 15:00 horas

### Piscina Cubierta

	<u>ABONADOS</u>	<u>ENTRADA</u>	<u>BONOS 10 SESIONES</u>
<b>L M X J</b>	08:00 a 23:00 horas	08:00 a 16:00 horas 20:30 a 23:00 horas	Invierno mañana hasta las 15:00 horas
<b>V</b>	08:00 a 23:00 horas	08:00 a 23:00 horas	Invierno tarde desde las 15:00 horas
<b>S</b>	09:00 a 20:00 horas	14:00 a 20:00 horas	
<b>D</b>	09:00 a 15:00 horas	14:00 a 15:00 horas	
<b>F</b>	09:00 a 15:00 horas	09:00 a 15:00 horas	

## Polideportivo "Virgen del Carmen"

C/ Mallorca s/n (La Poveda)

### Instalaciones deportivas

**L M X J V** 09:00 a 23:00 horas  
**S D F** 09:00 a 21:00 horas

### Piscina Cubierta

**L M X J V** 09:00 a 22:00 horas  
**S** 09:00 a 20:00 horas  
**D F** 09:00 a 15:00 horas

### Sala de Musculación

**L M X J V** 09:00 a 22:00 horas  
**S D F** 09:00 a 15:00 horas

## Centro Deportivo "Alberto Herreros"

Ronda del Sur, 43

**L M X J V** 16:00 a 22:00 horas  
**S D F** 09:00 a 21:00 horas

## Estadio Municipal de Deportes

Avda. de Alcalá, 3

**L M X J V** 09:00 a 14:00 horas  
16:00 a 23:00 horas

La dirección se reserva el derecho de variar las actividades y horarios en función de las necesidades organizativas.



 Deporte Arganda  
 @deportearganda  
 618 72 19 92



CIUDAD DEPORTIVA **PRÍNCIPE FELIPE**  
Ayuntamiento de Arganda del Rey