



P *La Planilla*

C.P.M. Calahorra

PROGRAMA 2018-2019

No te imaginas
de lo que eres capaz
hasta que no lo intentas...

**¿Quieres que
te lo demostremos?**

**JORNADAS DE
PUERTAS ABIERTAS**

**Conoce nuestro
BONO ACTIVO
Gratuitamente**

**del 24 al 27
de septiembre**

 **Gesport**
gestión deportiva


Calahorra
Ayuntamiento



En esta nueva temporada queremos que des lo mejor de ti y que juntos consigamos cumplir tus objetivos. Por ello te ofrecemos una gran parrilla de actividades y un equipo técnico y deportivo a la altura de tus expectativas.

NO TE IMAGINAS DE LO QUE ERES CAPAZ HASTA QUE NO LO INTENTAS ¿QUIERES QUE TE LO DEMOSTREMOS?

Alcanzar la felicidad y tu bienestar mediante el deporte es nuestra máxima expectativa, por eso ponemos a tu disposición unas instalaciones y un servicio de elevada calidad. Consideramos la salud un valor fundamental en nuestras vidas y queremos fomentarla ofreciendo una práctica deportiva, recreativa y de ocio responsable.

En La nueva Planilla, te ofrecemos un bono activo con más de 130 clases semanales sin límite de asistencia, una sala fitness completamente renovada, cursos de pádel, también contamos con un gran equipo de monitores acuáticos para que aprendas o perfecciones tu técnica en el agua

Las instalaciones deportivas disponen de una web que os invitamos a visitar periódicamente para estar informados de todas las novedades.

www.laplanilla.es

También puedes escribirnos en el siguiente correo:

laplanilla@gesportsl.es

recepcionlaplanilla@gesportsl.es

O en nuestro buzón de sugerencias

<http://laplanilla.es/buzon-de-propuestas-quejas-y-sugerencias/>

Desde la instalación se enviará periódicamente boletines electrónicos con noticias. Si deseas recibirlos puedes darte de alta a través de la pagina web o bien facilitando una dirección de correo electrónico en la propia recepción de la instalación. Además de todo esto, disponemos de un perfil en Facebook, Instagram y Twitter, donde puedes consultar todas las actividades, novedades y fotos de tu instalación deportiva.

LUDOTECA LA PLANILLA

**YA NO TIENES EXCUSA PARA NO HACER DEPORTE,
TU HIJO SE DIVERTIRÁ Y APRENDERÁ MIENTRAS TU ENTRENAS!
(Edad, 4 a 10 años)**

20 Sesiones de 1´5 h., lunes y miércoles / martes y jueves
Abonados 90€ el trimestre (los dos padres) · No abonados 180€

Horario: de 17,45 a 19,15 h.

10 Sesiones de 1´5 h., viernes
Abonados 50€ · No abonados 100€

JUEGOS Y ANIMACIÓN:

Para los niños, el juego no es pasar el tiempo, sino que es una necesidad vital a través del cual se expresan, experimentan y descubren poco a poco su personalidad. Además, favorece que los pequeños exploren el mundo que les rodea y facilita su desarrollo social dentro del grupo. Paralelamente, fomentamos la adquisición de responsabilidades, la capacidad de juicio y el aprendizaje de ciertas destrezas.

- Juegos populares y tradicionales (rayuela, comba, petanca, carrera de sacos...)
- Juegos alternativos (bolos, béisbol...)
- Juegos olímpicos adaptados a las edades (lanzamientos, saltos, obstáculos...)
- Pre-Deporte: Fútbol, voleibol, Baloncesto, Pádel
- Cross de orientación (mapa del tesoro).

TALLER DE INGLÉS:

El objetivo principal de éstas clases no es otro que el de proporcionar al alumno@ un desarrollo lúdico-formativo que cada vez se hace más necesario tras su horario lectivo. La individualización en el proceso enseñanza-aprendizaje de los alumnos es algo que inevitablemente no se consigue con facilidad, por eso proponemos su formación desde el juego, buscando objetivos que despierten en el niño la necesidad de aprender a través del mismo.

MANUALIDADES Y CREATIVIDAD:

A lo largo de la semana se irán alternando diversas actividades, que aunque trabajadas de manera independiente, contribuirán a lograr en su conjunto objetivos comunes. Éste hecho posibilitará que los alumnos se familiaricen con diversos materiales, así como diferentes técnicas para su manipulación, pretendiendo que alcancen el mayor conocimiento y experiencia posible sobre el tema que nos ocupa. Entre las principales ventajas que las manualidades pueden aportar a los alumnos se encuentran el potenciar las actitudes creativas, valorar el trabajo realizado por sí mismo y asumir nuestras propias habilidades y capacidades para los trabajos, así como manipulación de materiales.

Actividades Acuáticas

INFORMACIÓN GENERAL DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

- El punto de inicio y recogida de nadadores para los padres y monitores estará situado en el pasillo de las taquillas azules (puerta central), recordando que dicho pasillo es de “pies descalzos” uso obligatorio de chancletas.
- Obligatorio gorro, bañador y chancletas, siendo poco recomendable el uso de neoprenos, esarpines (calcetín de agua) y camisetas acuáticas que dificultan y distorsionan el aprendizaje de la natación.
- Es importante respetar las fechas y forma de inscripción, así como los pagos.
- Sólo dispondrán de plaza aquellas personas que aparezcan en los listados de admitidos y hayan realizado el pago en las fechas estipuladas.
- Las actividades que se ofertan están sujetas a modificaciones y anulaciones de las que se informarán con antelación.
- Reconocimiento médico: Antes del comienzo de la actividad es conveniente que se haga una valoración previa del estado de salud, de forma que se cerciore sobre la idoneidad de la práctica en relación a su estado de salud.
- En cualquier momento, siempre y cuando haya plazas vacantes, podrá solicitarse la inscripción.
- Para las actividades acuáticas, se considerará abonado a padre, madre o tutor de niñ@s menores de 5 años, a partir de esta edad el menor pagará la cuota para ser abonado.

Legenda actividades acuáticas

- **ENSEÑANZA:** Niveles N0-01-N2-N3-N4.
- **FAMILIA:** Natación Embarazadas, Natación Bebés.
- **SALUD:** Natación Terapéutica, Natación Necesidades Especiales.
- **ENTRENAMIENTO:** Natación Avanzada, Entrenamiento Natación.
- **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO:** Aquagym.
- **NATACIÓN Y EDAD:** Natación +60 años, Natación Adultos.



INSCRIPCIONES 2ª TANDA

ABONADOS QUE CONTINUAN:

10 y 11 de DICIEMBRE

NO ABONADOS QUE CONTINUAN:

13 y 14 DICIEMBRE

NUEVAS INSCRIPCIONES:

ABONADOS: 17 y 18 DICIEMBRE

NO ABONADOS: 19 y 20 DICIEMBRE

CLASES

LUNES-MIÉRCOLES:

07 ENERO - 13 MARZO

MARTES- JUEVES:

08 ENERO - 14 MARZO

VIERNES:

11 ENERO - 15 MARZO

SÁBADO:

12 ENERO - 16 MARZO

DOMINGO:

13 ENERO - 24 MARZO

INSCRIPCIONES 3ª TANDA

ABONADOS QUE CONTINUAN:

11 y 12 DE MARZO.

NO ABONADOS QUE CONTINUAN:

13 y 14 MARZO.

NUEVAS INSCRIPCIONES:

ABONADOS: 18 y 19 MARZO

NO ABONADOS: 20 y 21 MARZO

CLASES

LUNES - MIÉRCOLES:

01 ABRIL - 17 JUNIO

MARTES - JUEVES:

02 ABRIL - 18 JUNIO

VIERNES:

05 ABRIL - 21 JUNIO

SÁBADO:

06 ABRIL - 15 JUNIO

DOMINGO:

07 ABRIL - 23 JUNIO



ACCESOS PISCINA CLIMATIZADA

1 Acceso a vestuarios y piscina

2 Hidromasaje

3 Vestuarios personas con discapacidad

4 Zona de espera para niños

5 Botiquín

6 Saunas/Baños Turcos

7 Salidas de Emergencia (prohibida estancia)

8 Vestuarios infantiles

	EDAD	NIVEL	HORARIO	LUGAR	Min	Max
					RATIO	
DOMINGO	9-12 años	N0	09:45-10:30	Termolúdica	7	10
	5-8 años	N1	10:30-11:15	Termolúdica	6	7
	5-8 años	N0	11:15-12:00	Termolúdica	5	6
	3-4 años	N1	12:00-12:45	Termolúdica	5	7
	3-4 años	N0	12:45-13:30	Termolúdica	5	6

PRECIOS	2 DÍAS		
	ABONADOS	ABONADOS PISCINA SALUD	NO ABONADOS
75€	98€	120€	
PRECIOS	1 DÍA		
	ABONADOS	ABONADOS PISCINA SALUD	NO ABONADOS
37,50€	49€	60€	

LUNES-MIÉRCOLES

EDAD	NIVEL	HORARIO	LUGAR	Min	Max
				RATIO	
Adaptación 2 años		17:30-18:00	Termolúdica	5	6
Adaptación 2 años		18:00-18:30	Termolúdica	5	6
Adaptación 2 años		12:00-12:30	Termolúdica	5	6
3-4 años	N0	16:45-17:30	Termolúdica	5	6
3-4 años	N0	18:15-19:00	Termolúdica	5	6
3-4 años	N0	18:30-19:15	Termolúdica	5	6
3-4 años	N1	18:15-19:00	Termolúdica	5	7
5-8 años	N0	17:30-18:15	Termolúdica	5	6
5-8 años	N0	19:00-19:45	Termolúdica	5	6
5-8 años	N1	17:30-18:15	Termolúdica	6	7
5-8 años	N1	19:00-19:45	Termolúdica	6	7
5-8 años	N2	16:45-17:30	Vaso nado	6	8
5-8 años	N2	19:00-19:45	Vaso nado	6	8
5-8 años	N2	19:15-20:00	Vaso nado	6	8
5-8 años	N3	17:30-18:15	Vaso nado	7	10
-12 años	N4	18:15-19:00	Vaso nado	7	10
-12 años	N4	16:45-17:30	Vaso nado	7	10
Avanzada 12-16 años		16:30-17:30	Vaso nado	7	10
Adultos +60	N0	09:45-10:30	Termolúdica	7	10
Adultos +16	N0	19:45-20:30	Termolúdica	7	10
Terapéutica		10:30-11:15	Mixta	7	10
Embarazadas		11:15-12:00	Mixta	5	10
Nat. Nec. Especiales	L ó Mx	A determinar	Termolúdica	A determinar	
Aquagym		20:30-21:15	Termolúdica	10	24

MARTES- JUEVES

Adaptación 2 años		17:30-18:00	Termolúdica	5	6
Adaptación 2 años		18:00-18:30	Termolúdica	5	6
3-4 años	N0	16:45-17:30	Termolúdica	5	6
3-4 años	N0	18:15-19:00	Termolúdica	5	6
3-4 años	N0	19:00-19:45	Termolúdica	5	6
3-4 años	N1	17:30-18:15	Termolúdica	5	7
3-4 años	N1	19:00-19:45	Termolúdica	5	7
5-8 años	N0	16:45-17:30	Termolúdica	5	6
5-8 años	N0	19:00-19:45	Termolúdica	5	6
5-8 años	N1	16:45-17:30	Termolúdica	6	7
5-8 años	N1	18:15-19:00	Termolúdica	6	7
5-8 años	N2	16:45-17:30	Vaso nado	5	8
5-8 años	N2	17:30-18:15	Vaso nado	6	8
5-8 años	N2	18:15-19:00	Vaso nado	5	8
-12 años	N4	17:30-18:15	Vaso nado	7	10
-12 años	N4	18:30-19:15	Vaso Nado	7	10
Adultos +16	N1	20:00-20:45	Vaso nado	7	10
Adultos +16	N0	11:00-11:45	Termolúdica	7	10
Entrenamiento		20:00-20:45	Vaso nado	7	10
Nat. Nec. Especiales	L ó Mx	A determinar	Termolúdica	A determinar	
Aquagym		10:15-11:00	Termolúdica	10	24

				Min	Max	
VIERNES		EDAD	NIVEL	HORARIO	LUGAR	RATIO
		Nat.Nec.Especiales		A determinar	Termolúdica	A determinar
		Nat.Nec.Especiales		A determinar	Termolúdica	A determinar
		3-4 años	N0	16:45-17:30	Termolúdica	5 N0
		3-4 años	N0	17:30-18:15	Termolúdica	5 N0
		3-4 años	N0	17:30-18:15	Termolúdica	5 N0
		3-4 años	N1	17:30-18:15	Termolúdica	5 N1
		5-8 años	N0	18:15-19:00	Termolúdica	5 N0
		5-8 años	N0	18:15-19:00	Termolúdica	5 N0
		5-8 años	N1	16:45-17:30	Termolúdica	6 N1
		5-8 años	N0	19:00-19:45	Termolúdica	6 N0
		5-8 años	N2	16:45-17:30	Vaso nado	6 N2
		5-8 años	N2	17:30-18:15	Vaso nado	5 N2
		5-8 años	N1	18:15-19:00	Vaso nado	5 N1
		5-8 años	N2	19:00-19:45	Vaso nado	6 N2
		5-8 años	N2	19:00-19:45	Vaso nado	6 N2
		5-8 años	N3	18:15-19:00	Vaso nado	7 N3
		9-12 años	N0	19:00-19:45	Termolúdica	7 N0
		9-12 años	N1	19:45-20:30	Termolúdica	7 N1
		Adultos +16	N0	19:45-20:30	Termolúdica	7 N0
		Adultos +16	N1	19:45-20:30	Vaso nado	7 N1
		Embarazadas		20:30-21:15	Mixta	4
		Adaptación 2 años		11:30-12:00	Termolúdica	5 6
		Adaptación 2 Años		11:30-12:00	Termolúdica	5 6
		3-4 años	N0	12:00-12:45	Termolúdica	5 6
		3-4 años	N0	12:45-13:30	Termolúdica	5 6
		3-4 años	N1	12:00-12:45	Termolúdica	5 7
		5-8 años	N0	10:00-10:45	Termolúdica	5 6
		5-8 años	N0	10:45-11:30	Termolúdica	5 6
		5-8 años	N1	10:45-11:30	Termolúdica	5 7
		5-8 años	N2	10:00-10:45	Vaso nado	6 8
		5-8 años	N2	10:45-11:30	Vaso nado	5 8
		5-8 años	N3	11:30-12:15	Vaso nado	7 10
		5-8 años	N3	12:45-13:30	Vaso nado	7 10
		9-12 años	N0	12:15-13:00	Termolúdica	5 7
		9-12 años	N2	13:00-13:45	Termolúdica	5 7
		Adultos +16	N1	12:45-13:30	Vaso nado	7 10
		Adultos +16	N0	10:00-10:45	Termolúdica	7 10
		Nat.Nec.Especiales		A determinar	Termolúdica	A determinar
		Bebés 18-24 meses		10:00-10:30	Termolúdica	5 6
		Bebés 18-24 meses		10:30-11:00	Termolúdica	5 6
		Bebés 12-18 meses		11:00-11:30	Termolúdica	5 6
		Bebés 12-18 meses		11:30-12:30	Termolúdica	5 6
		Bebés 6-12 meses		12:30-13:00	Termolúdica	5 6
		Bebes 6-12 meses		13:00-13:30	Termolúdica	5 6
SÁBADOS						

BONO ACTIVO DEPORTE - TARIFA PLANA DEPORTIVA

CONDICIONES GENERALES

- Podrán acceder al bono activo deporte todas aquellas personas a partir de los 16 años de edad y que hayan satisfecho la cuota correspondiente pudiendo ser ésta mensual, trimestral, semestral y de 9 meses, contabilizándose los meses dentro del mes natural.
- Con el pago de la cuota de duración elegida, se podrá acceder a todas las actividades que se programen dentro del **BONO ACTIVO** y que figuran en la parrilla de actividades, sin límite de actividades ni horas.
- Periódicamente se irá modificando la programación del bono Activo Deporte en función de la demanda.
- No se garantiza la reserva de plaza, cada sesión tendrá una capacidad máxima que será determinada por el instructor o instructora.
- Será obligatorio salir de la sala para poder de nuevo entrar a la actividad siguiente, dando prioridad a las personas que se encuentran esperando.
- Existen periodos en los que el bono Activo Deporte sufrirá modificaciones en su parrilla debido a reducciones en cuanto a horarios (Navidad, Semana Santa).
- Si se elige el pago mensual la permanencia es obligatoria hasta Junio.
- Para obtener información sobre las actividades, pueden consultar en recepción, en la web www.laplanilla.es; el boletín electrónico al que se puede suscribir gratuitamente (no es requisito ser abonado) en el apartado NOVEDADES y en nuestro perfil de FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM.

CATEGORÍA	3 MESES	6 MESES	9 MESES
BONO ACTIVO ABONADOS	78 €	120 €	150 €
BONO ACTIVO NO ABONADOS	156 €	240 €	300 €

Para coger esta modalidad de Bono Activo mensual, deberá permanecer de alta hasta el próximo 30 de Junio del año 2019.

CATEGORÍA	BONO ACTIVO MENSUAL
ABONO ACTIVO ABONADOS	20 €
ABONO ACTIVO NO ABONADOS	40 €

CALENDARIO BONO ACTIVO TEMPORADA 18/19

OCTUBRE 2018	NOVIEMBRE 2018	DICIEMBRE 2018	ENERO 2019	FEBRERO 2019
L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
MARZO 2019	ABRIL 2019	MAYO 2019	JUNIO 2019	
L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M M J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	

■ DOMINGOS Y FESTIVOS

■ BONO ACTIVO REDUCIDO

■ BONO ACTIVO

■ SÓLO CICLO VIRTUAL

BAILES URBANOS **NOVEDAD**

El baile urbano o baile callejero es un estilo de danza, proveniente del Hip-Hop, que se caracteriza por los rápidos movimientos de manos y brazos combinados con otros más lentos de caderas y piernas. Los pasos de baile son muy marcados y llevan un ritmo sincronizado con el ritmo de la música.



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EXTREME **NOVEDAD**

Entrenamiento personal muy efectivo, en el que se adaptan los ejercicios a las necesidades personales orientado a mejorar las funciones diarias y a aumentar la calidad de vida de quienes lo practican.



COMBO **NOVEDAD**

Clases en las que se combinan varias actividades en una sola sesión. La eficacia de estas sesiones permiten un entrenamiento full-body. Ideal para quienes quieran llevar a cabo un ejercicio integral; entrenamiento de fuerza, flexibilidad, funcional y trabajo cardiovascular.



CARDIO BOX **NOVEDAD**

Por ser un fuerte ejercicio aeróbico, mejora nuestra capacidad aeróbica, fortaleciendo nuestro sistema cardiorrespiratorio. Debido a sus combinaciones de movimientos, tonifica todo el cuerpo al activar todos y cada uno de los grupos musculares. Es un verdadero quemador de calorías y llama la atención por su gran capacidad para quemar grasas.

Además de divertida, esta modalidad te ayudará a liberar adrenalina y endorfina, mejorando el humor y liberando estrés.



CROSS TRAIN

Programa de entrenamiento con ejercicios funcionales de alta intensidad y corta duración. Este programa incrementa las capacidades físicas tales como la resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad y coordinación.



BONO ACTIVO OCTUBRE - DICIEMBRE 2018

HORARIO	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES		
	S. ACTIVIDADES	BOX FRONTON	GIMNASIO	SALA CICLO	S. ACTIVIDADES	TATAMI FRONTON	BOX FRONTON	SALA CICLO	S. ACTIVIDADES	P. PEQUEÑA	GIMNASIO
08:15			ENT. F. EXPRESS 08:15 - 08:45 MONITOR SALA	VIRTUAL CICLO 08:15-09:00				CICLO INDOOR CHUSMA 08:15-09:00			ENT. F. EXPRESS 08:15 - 08:45 MONITOR SALA
09:00				VIRTUAL CICLO 9:00-9:45				VIRTUAL CICLO 9:00-9:45			
10:00	PILATES CONCHA 10:15 - 11:00			CICLO INDOR NATALIA 10:00 - 11:00	ZUMBA IRENE 10:00-11:00			VIRTUAL CICLO 10:00-11:00	PILATES CONCHA 10:15 - 11:00		
11:00	GAP 11:00-11:30 CONCHA			VIRTUAL CICLO 11:00-12:00				VIRTUAL CICLO 11:00-12:00	GAP 11:00-11:30 CONCHA		
12:00			ENT. F. EXPRESS 12:00 - 12:30 MONITOR SALA	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00				VIRTUAL CICLO 12:00-13:00			ENT. F. EXPRESS 12:00 - 12:30 MONITOR SALA
13:00				VIRTUAL CICLO 13:00-14:00				VIRTUAL CICLO 13:00-14:00			
14:00											
15:00	PILATES BEA 15:30-16:30		ENT. F. EXPRESS 15:30 - 16:00 MONITOR SALA	VIRTUAL CICLO 15:30-16:30	GAP 15:30-16:15 CONCHA ABD STRETCHING 16:15-16:30 CONCHA			VIRTUAL CICLO 15:30-16:30	PILATES BEA 15:30-16:30		ENT. F. EXPRESS 15:30 - 16:00 MONITOR SALA
16:00											
17:00				VIRTUAL CICLO 17:00-18:00				VIRTUAL CICLO 17:00-18:00			
18:00	YOGA BALANCE CONCHA 18:00-19:00			VIRTUAL CICLO ** 18:00-19:00	CONCHA COMBO 18:00-19:00			VIRTUAL CICLO 18:00-19:00	YOGA BALANCE CONCHA 18:00-19:00		
19:00	BODY TONO CONCHA 19:00-20:00			CICLO INDOOR FERNANDO 19:00-19:45	BAILES URBANOS LUIS 19:00-20:00			CICLO INDOOR CONCHA 19:00-19:45	BODY TONO CONCHA 19:00-20:00		
20:00	PILATES CONCHA 20:00-21:00	BOX FRONTON		CICLO INDOOR FERNANDO 20:00-20:45	ZUMBA IRENE 20:00-21:00	HALL PISCINA	BOX FRONTON	CICLO INDOOR CHUSMA 20:00-20:45	PILATES CONCHA 20:00-21:00	BOX FRONTON	CROSS TRAINING OSCAR 20:00-21:00
21:00	CARDIO BOX PAOLA 21:00 - 21:45			CICLO INDOOR NATALIA 21:00-21:45	TRX JULIO & ROBERTO 21:00-22:00	ABS HIPOPRESIVOS ESTRIMENTOS CONCHA 20:00-21:00	INTERVAL EXTREME JULIO & ROBERTO 20:00-21:00	CICLO INDOOR CHUSMA 21:00-21:45	CARDIO BOX PAOLA 21:00 - 21:45		CROSS TRAINING OSCAR 20:00-21:00

CICLO INDOOR
CICLO INDOOR VIRTUAL
ENT. F. EXPRESS
INTERVAL EXTREM
BOX FRONTON

** Clase niños
(si sale grupo)

PILATES
GAP
YOGA BALANCE
BODY TONO

JUEVES				VIERNES				SABADO		DOMINGO
SALA CICLO	S. ACTIVIDADES	TATAMI FRONTON	BOX FRONTON	SALA CICLO	S. ACTIVIDADES	BOX FRONTON	GINNASIO	SALA CICLO	S. ACTIVIDADES	SALA CICLO
VIRTUAL CICLO 08:15-09:00				CICLO INDOOR CHUSMA 08:15-09:00			ENT. F. EXPRESS 08:15 - 08:45 MONITOR SALA	VIRTUAL CICLO 08:15-09:00		
VIRTUAL CICLO 9:00-9:45				VIRTUAL CICLO 9:00-9:45				VIRTUAL CICLO 9:00-9:45		
CICLO INDOOR NATALIA 10:00 - 11:00	BODY TONO CONCHA 10:00-10:45 HIPOPRESIVOS CONCHA 10:45-11:15			VIRTUAL CICLO 10:00-11:00	YOGA BALANCE 10:00-10:45 CONCHA HIPOPRESIVOS			VIRTUAL CICLO 10:00-11:00		VIRTUAL CICLO 10:00 - 11:00
VIRTUAL CICLO 11:00-12:00				VIRTUAL CICLO 11:00-12:00	ZUMBA IRENE 11:00 - 12:00			VIRTUAL CICLO 11:00-12:00	MASTER CLASS 11:00-12:00	VIRTUAL CICLO ** 11:00-12:00
VIRTUAL CICLO 12:00-13:00			ENT. F. EXPRESS 12:00 - 12:30 MONITOR SALA	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00			ENT. F. EXPRESS 12:00 - 12:30 MONITOR SALA	VIRTUAL CICLO 12:00-13:00		VIRTUAL CICLO 12:00-13:00
VIRTUAL CICLO 13:00-14:00				VIRTUAL CICLO 13:00-14:00				VIRTUAL CICLO 13:00-14:00	ENT. F. EXPRESS 13:00-13:30	VIRTUAL CICLO 13:00-14:00
CICLO INDOOR CHUSMA 15:30 - 16:30	BODY TONO CONCHA 15:30 - 16:30		ENT. F. EXPRESS 15:30 - 16:00 MONITOR SALA	VIRTUAL CICLO 15:30-16:30			ENT. F. EXPRESS 15:30 - 16:00 MONITOR SALA	CICLO INDOOR CHUSMA 15:30 - 16:30	ENT. F. EXPRESS 16:00 - 16:30 MONITOR SALA	VIRTUAL CICLO 16:00-17:00
VIRTUAL CICLO 17:00-19:00				VIRTUAL CICLO 17:00-18:00				VIRTUAL CICLO 17:00-18:00		VIRTUAL CICLO 17:00-18:00
VIRTUAL CICLO ** 18:00-19:00	CONCHA COMBO 18:00-19:00			VIRTUAL CICLO 18:00-19:00				VIRTUAL CICLO 18:00-19:00	ENT. F. EXPRESS 18:00 - 18:30 MONITOR SALA	VIRTUAL CICLO 18:00-19:00
FERNANDO 19:00-19:45	BAILES URBANOS LUIS 19:00-20:00			CICLO INDOOR CONCHA 19:00-19:45	ZUMBA IRENE 19:00-20:00			VIRTUAL CICLO 19:00-20:00		
CICLO INDOOR FERNANDO 20:00-20:45	ZUMBA IRENE 20:00-21:00	HALL PISCINA	BOX FRONTON	CICLO INDOOR CHUSMA 20:00-20:45	ABS HIPOPRESIVOS ESTRIMENTOS CONCHA 20:00-21:00	INTERNAL EXTREME JULIO & ROBERTO 20:00-21:00		VIRTUAL CICLO 19:00-20:00		
CICLO INDOOR NATALIA 21:00-21:45	TRX JULIO & ROBERTO 21:00-22:00			CICLO INDOOR CHUSMA 21:00-21:45			ENT. F. EXPRESS 21:00 - 21:30 MONITOR SALA	VIRTUAL CICLO 21:00-22:00		

ABD STRETCHING
ZUMBA
TRX
ABS HIPOPRESIVOS (HALL PISCINA)

CARDIO BOX
BAILES URBANOS
COMBO
BOX FRONTON CROSS TRAINING

BODY TONO

Es un programa de entrenamiento físico que combina las actividades propias del aeróbic con trabajo muscular mediante la realización de ejercicios de levantamiento de pesas.

Beneficios

- Quema de calorías y de la grasa acumulada en el cuerpo.
- Tonifica los músculos de todo el organismo.
- A largo plazo, también contribuye a mejorar la postura.
- Se refuerzan las articulaciones y se mejora la resistencia física.



TRX

Es un entrenamiento en suspensión que se desarrolla por medio de un arnés ajustable no elástico, sujeto a un punto de encaje, puede ser pared, puerta, árbol, o cualquier otra superficie alta, fuerte y estática. En el punto de anclaje sale dos cuerdas con agarres, donde el individuo sujeta sus brazos o pies para suspenderse sobre su propio cuerpo corporal, y así realizar los movimientos.

Beneficios

- Permite trabajar o entrenar todo el cuerpo.
- Mejora la postura corporal, equilibrio muscular y la capacidad atlética.
- Aumenta la fuerza, la resistencia muscular y tonificación muscular.
- Permite identificar los desequilibrios musculares y/o debilidad que pueda llevar a lesiones.



YOGA BALANCE

Es un programa de ejercicio que combina yoga, estiramientos, Pilates y taichí para entrenar de forma suave pero efectiva, relajarse y equilibrar cuerpo y mente.

Beneficios

- Tonificación de todos los grupos musculares.
- Flexibilidad.
- Concentración y la consciencia sobre nuestro cuerpo.
- Equilibrio.



ZUMBA

Es un tipo de actividad física basada en ritmos y músicas latinoamericanas combinados con rutinas de gimnasia aeróbica.

Beneficios

- Un excelente quema calorías.
- Tonificante corporal.
- Libera tensiones.



CICLO INDOOR

Es un modelo de entrenamiento de resistencia, donde realizamos un trabajo cardiovascular encima de la bicicleta con un soporte musical y con diferentes métodos de entrenamiento según los objetivos del mismo.

Beneficios

- Fortalecimiento de grupos musculares.
- Alto gasto calórico.
- Sensación de bienestar. Elimina el estrés y la ansiedad.
- Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y mejora de la circulación de la sangre.



GAP

Es una gimnasia de mantenimiento que trata de poner firmes nuestros glúteos, abdominales y piernas.

Beneficios

- Se tonifican y fortalecen los glúteos, abdominales y piernas.
- Su práctica corrige desviaciones de columna y corrige la postura.



PILATES

Es un método de entrenamiento del cuerpo y la mente que refuerza la capacidad de control y concentración integrando patrones de movimientos correctos de manera segura y eficaz. Desarrolla el cuerpo de una forma equilibrada y armónica.

Beneficios

- Mejora la postura, la coordinación, la estabilidad, la flexibilidad y la fuerza, fomentando la elongación y tonificación muscular.



HIPOPRESIVOS

La Gimnasia Abdominal Hipopresiva consiste, en generar una hipopresión dentro de nuestra cavidad abdominal.

Beneficios

- Mejora el aspecto estético del abdomen.
- Mejora los problemas de incontinencia urinaria.
- Son ejercicios beneficiosos para mejorar la vida sexual.
- Mejora la salud de nuestra espalda



VIRTUAL CICLO INDOOR

Clases dirigidas por un profesor virtual.

Es un modelo de entrenamiento de resistencia, donde realizamos un trabajo cardiovascular encima de la bicicleta con un soporte musical y con diferentes métodos de entrenamiento según los objetivos del mismo.



ABDOMINAL STRETCHING

Es una técnica corporal que a través de la colocación del cuerpo en distintas posturas se estiran, abren y relajan distintas zonas del cuerpo

Beneficios

- Tonificación de abdominales.
- Mejora de la respiración.
- Equilibrio del organismo.
- Protegen los órganos.
- Aumenta la capacidad elástica de los músculos.
- Previene futuras lesiones.
- Conducción de fuerza para evitar que la columna cargue con todo el peso.



PROGRAMA SALUD

NOMBRE ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO
ESPALDA SANA	SALA ACTIVIDADES	M y J	16,30 - 17,15

Actividad específica de técnicas hipopresivas, ejercicios posturales y respiratorios que aportan múltiples beneficios tanto a nivel de salud, estético como de rendimiento deportivo. Además será combinado con trabajo específico de suelo pélvico (ejercicios de Kegel)



NOMBRE ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO
ABDOMINAL HIPOPRESIVO	SALA ACTIVIDADES	M y J	12,00 - 12,30

Gimnasia abdominal hipopresiva adecuada tanto para hombres como para mujeres. Indicada para fortalecer la espalda, prevenir las pérdidas de orina, reducir el perímetro de la cintura y fortalecer el suelo pélvico



NOMBRE ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO
GIMNASIA MANTENIMIENTO	SALA ACTIVIDADES	M y J	9,15 - 10,00

Se trata de una modalidad esencial para conservar un cuerpo sano y ágil. Quizá sea ideal para quienes ya han adelgazado y ahora buscan "mantenerse". La manera ideal es llevar a cabo unas pequeñas sesiones diarias de este tipo de entrenamiento de mantenimiento. Ya verás que una vez que comienzas a ejercitarte, tu rutina se volverá imprescindible, ya que tu cuerpo te pedirá movimiento muscular.



Actividades dirigidas Para niñ@s

Temporada 18-19

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORAS	ENTRENADOR
Crosstraining Kids	4-8 Años	Lunes-miercoles	18:00-18.45	Oscar
Crosstraining Junior	9-15 Años	Lunes-miercoles	18:45-19:30	Oscar
Ciclo Indoor	11-15 Años	Lunes Miercoles	18:00-18:45	Maite
Psicomotricidad	4-8 Años	Martes Jueves	18:00-18:45	Iván
Funcional	9-12 Años	Martes Jueves	18:45-19:30	Iván
Zumba Kids	4-8 Años	Viernes	17:30-18:15	Irene
Zumba	9-15 Años	Viernes	18:15-19:00	Irene
Bailes Urbanos	9-15 Años	Viernes	20:00-20:45	Luis
Ciclo Indoor	9-15 Años	Viernes	18:00-18:45	Iván
Cardio Box Junior	9-15 Años	Sabados	11.30-12:15	Paola
Cardio Box Kids	4-8 Años	Sabados	12:15-13:00	Paola

	TRIMESTRE 20 SESIONES	TRIMESTRE 10 SESIONES
ABONADOS	45 €	25,50 €
ABONADOS PISCINA & SALUD	60 €	35 €
NO ABONADOS	90 €	50 €



PROGRAMA SALUD

NOMBRE ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO
ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO	PISCINA TERMOLÚDICA	L y X	10 - 10:30

Actividad acuática que busca la autonomía en el medio acuático sin necesidad de material supletorio. Se busca la confianza para los desplazamientos en este medio.



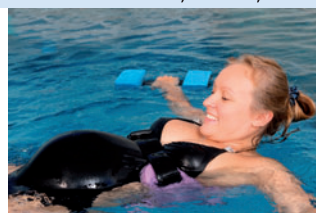
NOMBRE ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN TERAPÉUTICA	PISCINA TERMOLÚDICA	L y X	10,30 - 11,15

Actividad acuática con finalidad correctivo-preventiva que aprovecha las propiedades físicas que el medio acuático presenta para compensar y tratar las desviaciones de la columna vertebral y lesiones en miembros superiores e inferiores.



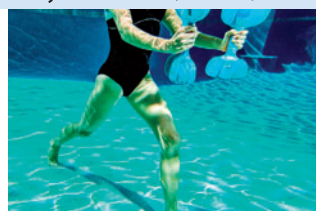
NOMBRE ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO
FITNESS ACUÁTICO EMBARAZADAS	PISCINA TERMOLÚDICA	V	20,30 - 21,15

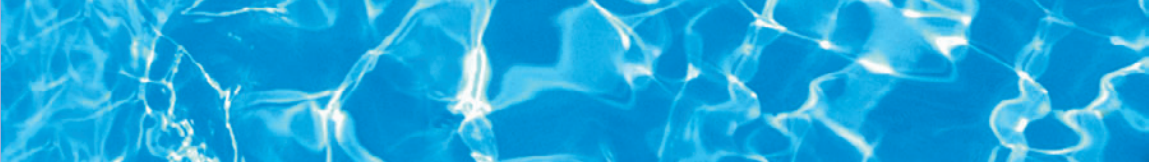
La natación para embarazadas resulta una opción segura y saludable para las mamás que durante 9 meses esperan la llegada de su bebé ya que se prepara el cuerpo para el parto, se elimina la retención de líquidos y los músculos del cuerpo se preparan de mejor forma para todo el proceso de gestación.



NOMBRE ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO
AQUAGYM	PISCINA TERMOLÚDICA	L y X M y J	21,00 - 21,45 10,15 - 11,00

El aquagym es una modalidad de fitness acuático con numerosos ejercicios centrados en la tonificación muscular. El aquagym adapta al medio acuático el trabajo físico que se realiza en tierra, con la ventaja de la ingravidez que aporta. Con el aquagym se mejora la condición física general y permite una mejor recuperación de las lesiones, por lo que está indicado para personas en procesos de rehabilitación. Se trabajan diferentes grupos musculares de forma específica y se alternan ejercicios de la parte superior, media (oblicuos y abdominales) e inferior del cuerpo. Gracias a los ritmos se facilita la realización de los ejercicios adecuando a la música a ellos y creando coreografías divertidas





NOMBRE ACTIVIDAD	LUGAR	DÍAS	HORARIO
NATACIÓN ADULTOS	PISCINA TERMOLÚDICA Y VASO DE NADO		

No importa cuál sea tu estilo favorito, en La Planilla te ayudamos a perfeccionarlo y te enseñamos las nuevas técnicas para que disfrutes en el medio acuático. Su práctica conlleva ejercicio anaeróbico y ayuda a mejorar el sistema respiratorio. Si quieres aprender a nadar o perfeccionar alguno de los estilos de natación (crol, braza, espalda o mariposa) en La Planilla puedes hacerlo con la ayuda de nuestros profesionales. Si por el contrario, quieres aprender a nadar para disfrutar del medio acuático practicando deporte nuestros expertos han desarrollado un programa en el que se enseña los diferentes estilos respetando el límite de cada abonado.



SALA FITNESS

SALA MUSCULACIÓN Y SALA CARDIOVASCULAR

El Técnico de Sala se encarga de asignar programas de entrenamiento a los usuarios, de corregir los defectos de ejecución y de motivar a las personas para que realicen un entrenamiento equilibrado, seguro y saludable.

Plan de acogida al usuario en Sala Fitness:

- Acogida a nuevos usuarios con previa marcación de cita con el Técnico.
- Evaluación de forma física.
- 1º Entrenamiento personalizado.
- Plan de entrenamiento revisado y ajustado por mesociclo de entrenamiento.
- Asesoramiento idóneo por objetivos.

PROGRAMAS PERSONALIZADOS

ENTRENADOR O ENTRENADORA PERSONAL

DÍAS / HORAS / EDAD	LUGAR	DURACIÓN
Nos adaptamos a tus necesidades y edad	SEGÚN SESIÓN	60 Minutos

Consultar en recepción las diferentes opciones

CURSOS DE PADEL

(iniciación-perfeccionamiento)

El objetivo general es la iniciación, el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva a lo largo de los cursillos.

En los cursos más básicos (Iniciación) se trabajará la coordinación dinámica, general y específica de inicio de los principales golpes (derecha, revés y servicios planos).

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación.

Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate.

CONDICIONES:

- Ropa deportiva, pala de padel, zapatillas preferiblemente de suela blanca.
- Respetar las normas de la instalación.
- El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.
- Los cursos que se realizan son:
 - **Iniciación:** Alumnos sin experiencia, que empiezan por primera vez.
Alumnos que son capaces de llevar la bola a la pista desde la línea de saque.
 - **Perfeccionamiento:** Alumnos que pueden mantener un pequeño peloteo desde el fondo de la pista.
Alumnos que son capaces de jugar desde el fondo de la pista con los distintos rebotes.
 - **Avanzado:** alumnos que juegan desde el fondo de la pista con consistencia, conocen la técnica de golpeo, pero necesitan refinar sus golpes, movimientos y estrategias básicas de juego.

Edades: Mayores de 5 años.

	GRUPO 4 PERSONAS	GRUPO 3 PERSONAS	GRUPO 2 PERSONAS	INDIVIDUALES
ABONADO	45 €	55 €	90 €	60 €
NO ABONADO	65 €	80 €	120 €	100 €
SESIONES	10 Sesiones	10 Sesiones	10 Sesiones	5 Sesiones



CALENDARIO DE CURSOS DE NATACIÓN

OCTUBRE 2018

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE 2018

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE 2018

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ENERO 2019

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRERO 2019

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARZO 2019

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL 2019

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAYO 2019

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNIO 2019

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Actividades acuáticas
Lunes y Miércoles

Actividades acuáticas
Martes y Jueves

Actividades acuáticas Viernes

Actividades acuáticas Sábados

Actividades acuáticas Domingos

Horarios de apertura y cierre de la instalación/recepción y piscina del Complejo Deportivo "La Planilla":

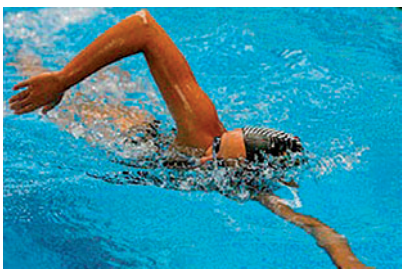
Lunes a viernes **08:00-22:30**

Domingos de **09:00-15:00**

Sábados de **08:00-19:30**

Festivos de **9:00-15:00**

Nota: Los horarios podrán modificarse según necesidades de las instalaciones.



sportliving

RONOS

C/ José M^a Garrido, 12

CALAHORRA

Teléfono 941 145 178



La Planilla Calahorra



@laplanillacpm



laplanillacalahorra

www.laplanilla.es